K h o l o u d   B a d a h m a n

خلود بادحمان

رحلة الغفران

"رحلتك نحو تحقيق مفاهيم التسامح والسلام"

KALEMAT

رحلة الغفران

• رحلة الغفران

• خلود بادحمان

• دار كلمات للنشر والتوزيع

• الطبعة الثانية ٢٠١٨

دولة الكويت / محافظة العاصمة

تلفون : ٠٠٩٦٥٩٩١١٩٩٣٤

تويتر : @Dar_kalemat

إنستجرام : Dar_kalemat

Dar_Kalemat@hotmail.com

ISBN: 978-99966-95-48-3 ردمك:

رحلة الغفران

تطوير ذات

خلود بادحمان

٢٠١٨



في هذا الكتاب ستجد مجموعة مقالات تساعدك على تنمية الغفران داخل ذاتك وتجاهها ، كما تعلّمك الكيفية الموصلة إلى الغفران للآخرين ، والتصالح مع ظروف الحياة أيضًا ، وتحتوي هذه المقالات على تمارين يمكنك تطبيقها ، وعلى بعض من تجارب التغيير ، والتي تساعدك في خوض تجربتك الخاصة ، هذا الكتاب بمثابة المرشد الملهم لك .

الإهداء

لكلّ من أسأت لهم
«أنا أعتذر»
ولكلّ من أساء إليّ
«يغفر الله لي ولكم ، اذهبوا فأنتم الطلقاء»

خلود

الفهرس

قبل البداية...

وقبل أن تتوق لغفران أي شخص لك أو غفرانك لأحدهم ، كن توّاقًا ؛ لأن يغفر الله لك تذكر جيدًا ، أن الخطايا مهما عظمت : ﴿هُوَ أَهْلُ التَّقْوَى وَأَهْلُ الْمَغْفِرَةِ﴾ . (٥٦) (سورة المدثر)

ابتهال...

مغفرتك يا الله لكلّ لحظة لم نكن نأنس فيها بك ، ولكلّ لحظة بحثنا فيها عن غيرك بالرغم من معيتك ، نطلب غفران كآبتنا وساعات حزننا وغضبنا وأيام يأسنا .

قصة قصيرة ونهاية سعيدة...

﴿قَالَ رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي فَغَفَرَ لَهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾

آية ١٦ سورة القصص

البداية

حين أبدأ في كتابة مقالاتي أو تأليف أحد كتبي ، أجدّ نفسي مضطرة إلى الاستماع للاستفسارات الداخلية التي لا تصمت ولا تهدأ ، ففي كل مرة أبدأ بالتدوين تضعني الحياة الواقعية في الكثير من الاختبارات ؛ لترى إن كنت أطيق ما أنصح به أم أنها مجرد نظريات لا تغني ولا تسمن من جوع .

كلما قلت أو كتبت أرغمتني الحياة على التجربة لأرى إن كانت ستصمد إستراتيجياتي أمام مواقف الحياة ، أم أنّ قواها ستخور أمام أول موقف ، لذلك ثق تمامًا - حين تقرأ لي أو تستمع لبعض محاضراتي - أني أُخضع كل ما يُقال ويُكتب لتجربتي الواقعية ، وإن لم أطيق صبرًا على بعض الأمور إلا أني أثق تمامًا بأنّ القدرات تختلف ، فما لا أطيقه قد تطيقه أنت ، وما يأخذ مني جهدًا قد لا يأخذ منك أي جهد ومشقة والعكس صحيح .

إن هذا الكتاب هو بمثابة مختصر رحلتي الشخصية التي تعلّمت فيها الكثير ، نحن نحصل على المزيد من التطور وذلك عن طريق تجاربنا الشخصية إن أدرناها بالشكل الصحيح واستخلصنا منها الدروس والحِكم ، ولو كانت هذه التجارب

قصيرة المدى إلا أنّها قد تعلّمنا أكثر من عشرات السنوات التي مضت ؛ لأنّ السرّ ليس في الزمن وإنما في الكشافة وفي إدارة التجربة واستخلاص العصارة .

تذكر دائمًا أنك تخوض تجاربك المؤلمة ليس لعيش الألم ذاته ، إنما لتتعلم وتنضج بالقدر الكافي والذي يؤهلك لمواجهة الحياة وعيشها لأقصاها .

منذ أن بدأت بالكتابة وأنا أعلم بأن كل شيء سيكون متزامنًا مع الأفكار التي سأكتبها ، ستنشأ الخلافات لأقيس قدرتي على المغفرة وستوجَد الصراعات وطلب المسامحات لأعرف هل كان العفو سهلاً عليّ أم أنّي سأعاني من صعوبته ، كلّ شيء في هذا الكون الفسيح يعمل بانتظام ونسق وبالتزامن مع ما يناسبه .

إن نصّبت نفسك كمتحدث ، فسيتوقع منك الآخرون أنّك قد بلغت الكمال ومنتهى الحكمة ، وأنّك تمتلك كل الإجابات والحلول التي تنهي مشاكلك ومشاكلهم الشخصية ، إلا أنّ الأمر غير ذلك إطلاقًا بالنسبة لي ، فأنا ما زلت أساعد نفسي والآخرين وأبحث عن حلول لمشاكلي الحياتية ، ولكنني بكل جدّ أطمح لنعيش جميعًا الحياة بالطريقة الأفضل والأجمل .

على كلّ حال ستجد في هذا الكتاب أدوات متنوعة ، ونصائح قيمة وتقنيات جديدة والكثير من التحفيز والإلهام ،

وكلي أمل بأنّه عندما تنتهي من تطبيق ما فيه فإنّك ستبدأ في عيش حياتك كما كنت تحلم وكما تريد أن تحياها .

أهلاً بك معي في رحلة الغفران

ملاحظة : لا تحتاج لحمل أي أمتعة معك ، فقط استمتع .

كيف تستخدم هذا الكتاب؟

هذا الكتاب سيمكّنك من خوض رحلة الغفران وتحقيق الاستفادة القصوى منها ، وتستطيع أن تجعل منه مرشدًا لك في هذه الرحلة سواء قررت قراءته بمفردك أو مع رفيق لك أو مع مجموعة صغيرة .

إنّ قرارك الجاد في قراءة هذا الكتاب ، وتطبيق تمريناته وحمله على محمل الجدّ سيساعدك على فهم نفسك وما تحوي من أفكار ومشاعر ، وأيضًا يساعدك على تنمية ذاتك والشعور بالسلام والرضا والسكينة ممّا يعينك على الإنجاز بشكل أكبر ، وستمتد تلك الراحة إلى جوانب حياتك الأخرى بما فيها جانب العلاقات وجانب الصحة النفسية والجسدية وجانب الروحانية وغيرها .

ستجد على الأغلب نهاية كل موضوع تمرينًا تطبيقيًا أنصحك كثيرًا بتطبيقه لتحقق المنفعة المرجوة من الكتاب ، كما يوجد أيضًا تجارب تغيير تعينك على خوض تجربتك .

هذا الكتاب سيكون بمثابة برنامجًا للمساعدة الذاتية إذا اتبعت التعليمات واستخدمته بالطريقة المثلى .

ستجد أيضًا في خضّم أسلوب الكتاب عبارات تحفيزية

تحثك على المواصلة وتمنحك بعض الدعم الذي قررت أنت أولاً أن تمنحه لنفسك .

كما ستجد اصطلاحات مختلفة : كالعفو والغفران والتسامح والصفح ، إلا أنها وردت هنا بنفس المعنى دون الالتفات للفروق اللُغوية الدقيقة ، فلك أن تسمي رحلتك الخاصة بك برحلة العفو أو التسامح أو الصفح ، أما عن نفسي فأسميتها برحلة الغفران ، وإن تعددت الأسماء إلا أن المقاصد واحدة : ﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلاَ تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ آية٢٢ سورة النور .

أقترح عليك عزيزي القارئ تلوين الفقرات التي تستوقفك ، وكتابة الملاحظات وحلّ وتطبيق التمارين ؛ ليصبح الكتاب مرجعًا خاصًا لذاتك وتطورها .

قد يكون من المؤلم الاعتراف ببعض الأمور ولكنّ ذلك الاعتراف سيظل أفضل من معاناة الألم والصراع طوال الحياة أو التظاهر بأن الأمور على ما يرام ، في أيّ لحظة تشعر فيها بالانزعاج من إكمال الكتاب ، فتوقف وحاول أن تكمله فيما بعد ، وإذا لم ينطبق عليك أيّ شيء من هذه الأعراض فأنا أهنئك لشجاعتك .

رحلة سعيدة أتمناها لك .

تنبيه

هذا الكتاب مبني على سبع حقائق مهم جداً أن تعرفها ، ويفضّل أن تعود لهذه الصفحة كلما استوقفتك بعض الأفكار ورغبت في مقاومتها :

الحقيقة رقم ١:

الغفران لا يعني أن تنسى إساءة الطرف الآخر كما أنّه لم يسيء ، ولكنّه يعني أن تخرجه من حيز الفكر والشعور فلا تنشغل بإساءته لك ، هذه الحقيقة ينبغي ألاّ تنساها أبدًا ، وهي مهمة جدًا للردّ على أولئك الذين يقاطعون حديثنا بقولهم : «الكلام سهل» .

الحقيقة رقم ٢:

كل ما يحدث في حياتك هو : إما مكسب أو درس تستفيد منه ، فلا تجعل المواقف تمرّ عليك مجرد المرور دون التعلّم ، هذه الحقيقة اكتبها واطبعها على ورقة واجعلها أمامك ، أو من الممكن أن تخبر بها أولئك الذين يظنون أنّ الحياة لا تحبهم وتترصد بهم بغية إيذائهم .

الحقيقة رقم ٣:

مهما كانت همومك فلا تأخذها على محمل الجدّ ، وحاول أن تخفّف من وطأتها قدر المستطاع ، تأكد أنها مجرد شيء عابر والنهاية إن لم تكن سعيدة فتلك ليست النهاية .

الحقيقة رقم ٤:

كثيرًا مما نعانيه ونعيشه في الحياة هو مجرد وهم ، الحقائق تظهر لاحقًا ، لا تظن أنّك على معرفة بكل شيء وأنّ الحقيقة لا أحد يمتلكها سواك ، جميعنا نمتلك أجزاء من الحقيقة والحقيقة عادة تحمل عدة أوجه ، لا تدقق كثيرًا وامتلك فكرًا متسعًا أو زد في سعته .

الحقيقة رقم ٥:

إذا تغلبت على الأنا فزت كثيرًا ، واجتزت أشواط الألم بمكاسب كبيرة ، تأتيك الأنا على هيئات عدة ، الذكاء أن تكتشفها ، والعبقرية أن توقفها عند حدّها فلا تنتصر عليك .

الحقيقة رقم ٦:

أنت لست ملاكًا ولست شيطانًا ، إنّك إنسان فمارس إنسانيتك وتقبل تلك الإنسانية والبشرية الموجودة فيك ، ستخطئ وستخطئ و ستخطئ إلى مالا نهاية ولكنّك ستتعلم في كل مرة فلا تضيع الوقت في المكابرة أو الندم .

الحقيقة رقم ٧:

إنّك تستطيع أن تعيش في كنف الهدوء والسلام والمغفرة ، وإن لم تكن متأكدًا بعد من الطريقة الآن ، ففي الكتاب سأعرض لك خطوة بخطوة ما تفعله وكيف تفعله من البداية حتى النهاية ؛ فقط ثق بي واسمح لي بذلك .

اصطلاحات لُغوية

سمعت ذات مرة عبارة تقول : «بقدر لغتك سترى العالم» ، فالكلمات التي نمتلكها في قواميسنا الخاصة تمنحنا القدرة على رؤية العالم بشكل مختلف وبأبعاد أكثر اتساعًا ، تذكرت إحدى صديقات المرحلة المتوسطة والتي كانت لا تستسيغ أيًا من الشعر العربي : فصيحه والنبطي منه ولم أكن أفهم سبب ذلك إلا بعد أن عرفت بأنّ قاموسها اللغوي لا يحتوي على نفس الكلمات التي توجد في قاموسي ، في حين كنت أقرأ الشعر العربي ، وأدرس اللغة وأمتلك كلمات كثيرة كانت هي تدرس اللغة الإنجليزية وتمتلك ثقافة واسعة حيالها ، فأصبح لكل منا منظوره الخاص الذي يطلّ به على العالم .

كلّما اتسع قاموسك وامتلكت معرفة بالفروق الدقيقة بين المصطلحات كانت حياتك أكثر تنوعًا واختلافًا ، فللكلمات والثراء اللغوي قدرة على تغيير الحياة بأكملها وتشكيل عادات وقوانين جديدة ؛ لأنّ الكلمات هي ملكات كاملة واستثنائية .

إن الكلمات الجديدة تمنحنا التجدّد ؛ لذلك فقد لا يتقبل البعض ممّن حولك استخدام كلمات لم يعتادوا عليها فكما

يقال : «أن تمتلك لغة ثانية فذلك يعني أن تمتلك روحًا ثانية»[1] .

إنّك ما لم تخترع للأشياء أسماء فإنك لن تعرفها ولن توليها أي اهتمام ، لذلك كان من المهم تفنيد المصطلحات ، وفهم الفروقات اللغوية ومعرفة قاموس رحلة الغفران .

يشمل القاموس أربعة اصطلاحات مهمة ، وبما أننا نمتلك لغة ثرية بالكلمات فإن ذلك يجعلنا نضع الأمر قيد الأهمية ، هذه الاصطلاحات هي : (العفو ، المغفرة ، الصفح ، التسامح) وأكثر ما يشاع بينها من فروق هو التالي :

- العفو : هو إسقاط للعقوبة بدون إسقاط الذنب ، فمن عفا عن أحد فقد امتنع عن عقوبته إلا أنّ اللوم والمؤاخذة باقيان لا يسقطان .
- المغفرة : هي إسقاط العقاب وستره وعدم المؤاخذة عليه ، كما هو في حق الله موجب للمثوبة بالستر وإخفاء الذنب .

جمع الله سبحانه وتعالى بين العفو والمغفرة ثم ختمها بالرحمة فقال : ﴿وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا﴾ آية ٢٨٦ سورة البقرة (دلالة اختلافها) .

- الصفح : هو الإعراض تمامًا عن الذنب مع عدم بقاء أثره في

(١) مقدمة المقالة مستلهمة من تعليق صوتي بعنوان (مليونير اللغة) من حساب

النفس وكأننا بذلك نقلّب الصفحة ونبدأ صفحة جديدة معه ، وفي ذلك قال تعالى

- ﴿فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ﴾ آية (٨٥) سورة الحجر .

- المسامحة : هي التي تكون بإسقاط المؤاخذة واللوم بغضّ النّظر إن كان عاقبه أو لم يعاقبه ، فالمسامح يترك اللوم ويتصرف مع المخطئ كأن شيئًا لم يكن ، فلا يعدّ للومه ولا يذكره بفعلته .

﴿وَإِن تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ آية (١٤) سورة التغابن إن الجمع بينها دلالة على تدرّج المراتب فقيل أن العفو هو : عدم المقابلة بالمثل ، والصفح هو : الإعراض عن اللوم والتوبيخ والمغفرة هي : ستر ما فعلوه وعدم التشهير بهم ، وقيل أيضاً : بأن العفو يكون عن الظالم ، والصفح عن الجاهل ، والمغفرة للمخطئ .

إنّ الشخص الذي لا يمتلك اصطلاحات كثيرة ودقيقة ومتنوعة ، تجده يعاني غالبًا من مشكلة إيصال مشاعره كما هي في الحقيقة ، وحين تختلف قواميسنا عن بعضها نجد صعوبة في فهم بعضنا ، وذلك أشبه بالحديث بلغة مختلفة لا يعرفها الطرف الآخر ، كما يُحدث أيضًا المستوى اللغوي المتشابه نوعًا من الألفة بين الأشخاص إذا كان على مستوى اللهجة أو اختيار الكلمات .

ستظل اللغة تخبرنا الكثير عن حياة الأشخاص

والمجتمعات وعاداتهم وطريقة تفكيرهم وقوانينهم واهتماماتهم ، فـ: «تحدث كي أراك» .

ستجدني في الكتاب استخدم الاصطلاحات بطريقة عامة وعفوية ولن أدقق في الفروق اللغوية ، لأنّ الهدف هنا هو أن نصل للسلام الداخلي عبر هذه المعاني ، إنها مجرد رموز نرمز بها وتدلّ على معاني الصفاء والنقاء والسكون وإن صحّ التعبير هي معبر يوصلنا لتلك المعاني الجميلة .

الله الغفور[٢]

إن المتأمل في اسم الله الغفور يجد الكثير من الطمأنينة والود والرحمة و الأمان ، وهذا أغلب ما تحتاجه النفس البشرية وتسعى لطلبه ، فمن تمام النعمة على المسلم الموّحد أنّه لم ولن يلجأ لبشر مثله كي يمنحه صكوك الغفران أو لآخر كواسطة بينه وبين الله ، وذلك ممّا يمنحه راحة نفسية أكثر وثقة أكبر : ﴿نَبِّئْ عِبَادِي أَنِّي أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ آية (٤٩) سورة الحجر .

انظر لتجليات اسم الله الغفور في حياتك ، ابحث عن معنى هذا الاسم واجعل لمعناه عمقًا آخر ، اغفر لأنّك عبد الغفور .

فالغفور في اللغة من صيغ المبالغة ويعني كثير المغفرة ، والمبالغة في الكثرة تشمل الكم والنوع ، فالله يغفر الذنوب الكثيرة في العدد والعظيمة في النوع : ﴿إِنَّ رَبَّكَ وَاسِعُ الْمَغْفِرَةِ﴾ آية ٣٢ سورة النجم ، ولكن ذلك لا يسوّغ ارتكاب

(٢) راجع موسوعة الشيخ راتب النابلسي للقراءة في تجليات أسماء الله الحسنى ومعانيها .

الخطايا والله قد جبل النفس البشرية على الخطأ والعودة فاختار لها ما يناسبها .

يخبرنا الله سبحانه وتعالى عن معادلة الغفران وكيف نصل إليها ، كلّ ذلك لأجل أن تستقر النفس وتطمئن ، فلا تلجأ للتأنيب الذي يقود للعجز والشك والأرق والتعب ، ﴿وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهتدى﴾ آية (٨٢) سورة طه) .

تبدأ المعادلة بقرار الرجوع والعودة ويتلو ذلك إيمان القلب بصحة هذا القرار ومن ثم تتبعه الجوارح بالعمل تصديقًا لهذا الإيمان وتكون النهاية بالثبات واتباع طريق الرشد والهداية ، إنّها معادلة واضحة سهلة تبعث على الراحة والسكون .

ويظهر عنصر الإصلاح والعمل الصالح جليًا ومهمًا في معادلة المغفرة :

﴿ثُمَّ إِنَّ رَبَّكَ لِلَّذِينَ عَمِلُوا السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابُوا مِن بَعْدِ ذَٰلِكَ وَأَصْلَحُوا إِنَّ رَبَّكَ مِن بَعْدِهَا لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ آية (١١٩) سورة النحل وفي آية أخرى :

﴿وَإِذَا جَاءَكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِنَا فَقُلْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَىٰ نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ أَنَّهُ مَنْ عَمِلَ مِنكُمْ سُوءًا بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِن بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ آية (٥٤) سورة الأنعام ، فلا فائدة من طلب المغفرة ما لم تكن تسعى للإصلاح حتى يصبح ديدنك :

«والله يعلم المفسد من المصلح» (٢٢٠) سورة البقرة ؛ وحين تطلب العفو لابد أن تصلح ما أفسده خطؤك ﴿وَاللَّهُ لاَ يُحِبُّ الْفَسَادَ﴾ آية (٢٠٥) سورة البقرة ، ليس الفساد الخارجي في الأرض فقط من قتل وتشريد ، إنما أيضاً فساد الأنفس وجرح المشاعر وتثبيط الهمم وتخريب العلاقات وغيره من الفساد المعنوي ، والذي يؤثر بشكل كبير على إنجاز الفرد ونهضة المجتمع .

﴿كَتَبَ رَبُّكُمْ على نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ﴾ (آية ٥٤ سورة الأنعام) إن تلك المغفرة التي تتلقاها والتي تستطيع أن تمنحها هي من الرحمة التي كتبها الله على نفسه ، وأمر أن يلقيها في قلبك :

﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنتَ لَهُمْ﴾ آية ١٥٩ سورة آل عمران حتى لينك معهم ومغفرتك لخطئهم هو رحمة من الله بك وبهم .

كيف يستطيع الإنسان تحمل القلق والخوف إن لم يكن يعرف اسم الله الغفور؟ وكيف يمكنه فتح الصفحات الجديدة ، وخلق البدايات البيضاء إن لم يكن يدرك سعة المغفرة؟ بل كيف يعيش مطمئنًا من لم يسمع بـ : ﴿غَافِرِ الذَّنبِ وَقَابِلِ التَّوْبِ﴾ (آية ٣ سورة غافر)؟ إن الفرد الذي يعيش متأملاً في أسماء خالقه وصفات مدبر أمره سيعرف كيف يدير نفسه التي هي من صنع الخالق ، لذلك قيل : «من عرف نفسه عرف ربه» وفي نفسك هل أبصرت؟

يحبك الله ويغفر لك ويقبلك بل ، ويمحو خطأك وإن رفضك الجميع ، ذلك يجعلك أكثر تصالحًا مع ذاتك وأكثر قبولاً لأخطائك وأقل تأنيبًا ، نحن نحتاج للوم والتأنيب لأنفسنا ، لكن هذا اللوم إن جعلنا محبطين لا نستطيع الحراك فذلك يعني أن الجرعة زادت عن الحد المسموح ، اللوم والتأنيب إن لم يأخذاك لمكان أجمل وسلوك أفضل فإنه لا يجدي وليس سوى عادة سلبية .

يمنحك الله دائمًا الفرصة كي تبدأ من جديد ، ذلك يجعلك بنفسية أفضل وبتجدد دائم ، لا تركن إلى خطئك ولا تعتبره نهاية الدنيا ، فالله قد قضى وقوع الذنب والخطأ حتى قال الرسول ﷺ : «وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَوْ لَمْ تُذْنِبُوا لَذَهَبَ اللَّهُ بِكُمْ وَلَجَاءَ بِقَوْمٍ يُذْنِبُونَ فَيَسْتَغْفِرُونَ اللَّهَ فَيَغْفِرُ لَهُمْ» رواه مسلم عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ .

يخبرك اسم الله الغفور أن تبدأ في كل مرة بصفحات ناصعة البياض ، ناسيًا ما كان بالأمس ، ذهنك صاف مع اللحظة الحاضرة ، فجرّب أن تعيش مع هذا الاسم .

قوة الغفران

التسامح قوة فهو تنقية للقلب ورقي للروح ودواء للجسد وراحة للعقل ، إلا أن هذه القوة قد تُفهم على وجهين :

* **الوجه الأول** : قوة القدرة عليه وهي ما تسمى **بالقوة الدافعة** والتي تدفعك نحو التسامح .
* **الوجه الثاني** : قوة النتيجة التي سيتلقّاها الشخص بعد حدوث التسامح الفعلي وهي ما تسمى بالقوة الناتجة .

أولاً : فيما يخص «القوة الدافعة»

لابد أن تعلم بأنك تمتلك زمام الأمور والقدرة على مسامحة نفسك والآخرين وأحداث الماضي وظروف الحياة والبيئة التي نشأت بها وغير ذلك الكثير .

إنك تمتلك القدرة على التسامح والبدء من جديد ، فقط ثق بذلك وارغب رغبة صادقة .

واجه نفسك وانظر إلى عينيك ، قل لهما : (أنا أرغب بالتسامح مع نفسي والآخرين وأحداث الماضي) كرّر ذلك على أسماعها ودع الصدى يتردد فيها من الداخل ، راقب ترددات صوتك عن طريق وضع يدك على حنجرتك ، ربما تلمح خوفًا أو

عدم ثقة من البوح برغبتك في التسامح لكن واصل رحلتك .

ربما تشعر بعدم الرغبة في إكمال تلك الرحلة لأنها خارج دائرة راحتك ولكن كن أكثر إصرارًا على المواصلة .

استمر يوميًا بتلك المواجهة ؛ لتزيل العوائق الموجودة في العقل الباطن تجاه عملية التسامح ، وإن كنت تملك قدرًا كافيًا من الشجاعة أخبر أقرب شخص لقلبك عن تلك الرغبة .

إنك يجب أن تؤمن أنه لولا تلك المواقف والظروف العصيبة لم تكن لتتعلم أو تتقدم في الحياة ، فهي أولاً وأخيرًا رسائل ووسائل تعليمية لك وليس القصد منها إزعاجك .

هناك الكثير من الأمور التي تدفعك نحو التسامح ، وهي من الوظائف التي يؤديها التسامح تلقائيًا ، إنك بمجرد ما إن تفكر فيه فإنك ستستحضر الراحة النفسية التي ستأتي من خلاله وستذكر عظيم الأجر : ﴿أَلاَ تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ آية (٢٢) سورة النور وكلّ ذلك من القوة الدافعة التي تدفعك نحو التسامح وإن لم تكن تلامس نتيجة مرضية إلا أن الدوافع تكون أقوى .

ثانياً: فيما يخص «القوة الناتجة»

وأنت تقرأ قد يتبادر إلى ذهنك سؤال ، ماذا سينتج من تسامحي مع ذاتي والآخرين وظروف الحياة؟ ما الذي سأجنيه من خوض غمار رحلة الغفران؟

إنك ستجني من محاولات العفو والتسامي ثمرات مختلفة وعلى شتى جوانبك الحياتية ، ستجد النتائج ظاهرة على نفسيتك وصحتك الجسدية وعلى مستوى روحانياتك وسلامك الداخلي وستلاحظه جليًا في تطور إنجازك وعملك وفي تحسّن علاقاتك .

إن مجالات حياتك المختلفة أشبه ما تكون بدائرة لا يمكنك بسهولة أن تعرف مكان البداية ، وكل ما يَسقط على المحور فإنه يؤثر على كاملها .

هذه بعض النتائج التي ستخرج منها فور خوضك رحلة التسامي والتحرّر «رحلة الغفران» :

* يساعدك التسامح على التحرّر من المشاعر السلبية التي أقلقت منامك كثيرًا ونغصت يقظتك أيضاً بحملك لها من مكان لآخر ، وأورثتك الشعور بالثقل والتعب واستنزاف الطاقة .

هل تذكر تلك المرة التي حصلت فيها مشادات كلامية؟ كيف شعرت طوال اليوم؟ وبماذا شعرت حين استيقظت من منامك اليوم التالي؟

الكثير من الناس يشعرون بالإعياء والتعب ، وثقل الحركة بعد المشادات ولو كانت بسيطة ، إنها استنزاف كامل للطاقة .

تخيل لو أن المشاعر والأفكار ملموسة وتتجسد ماديًا وعليك أن تحملها في حقيبة تضعها على ظهرك دائمًا ، وكلّما

كان الشعور سلبيًا كلّما كان الوزن أثقل ، حينها هل ستظل تفكر بنفس الطريقة؟ وإن كان ذلك خيالاً إلا أن هذا ما يحدث معنا بالضبط .

* ممارسة العفو والتسامح تساعدك على حدوث النضج العاطفي والجسدي والعقلي وارتفاع مؤشر الوعي ، وذلك مّما لا علاقة له بالعمر إطلاقًا ، لا علاقة للنضج والوعي بالعمر فهناك من يكون في العشرين ووعيه أفضل مّمن هو في الأربعين والعكس أيضًا .

في الغالب لا يمارس العمليات التحررية : كالعفو والتسامح إلا شخص قد بلغ من الوعي والنضج ما بلغ وفي المقابل فإن خوضه للرحلة تزيد في وعيه ونضجه فتصبح العملية وكأنها تغذية تبادلية يعطي فيأخذ ويأخذ فيعطي ، أما الإنسان الغارق بأحقاده وأفكاره فهو أقل نضجًا ووعيًا .

ذلك المزيد من النضج والوعي الذي سيكتسبه الشخص فإنه سيصب في قناة الإنجاز والتطوير والعطاء ، وبالتالي يصبح الإنسان المتسامح هو الأكثر عطاء وإنجازًا ونفعًا من ذلك المشغول بحقده .

* حدوث عملية الغفران يجعل النفس في حالة من السكون والطمأنينة والسلام ، فتجده أكثر روحانية ، وأكثر فهمًا لمقاصد العبادات ، وأكثر تعظيمًا للشعائر ، فهو نقي القلب سليم الفكر مرتاح البال والخاطر .

أن أسامح لا يعني بالضرورة أن أنسى الإساءة وكأن شيئًا لم يكن ، أن أسامح لا يعني أن أتقبل السلوك المزعج من الآخر وكأني أخبره افعل ما شئت ، وهذا هو المفهوم السائد الذي يجعل الكثير يرفضونه .

يقول توماس شاز : «الأحمق لا يسامح ولا ينسى ، الساذج يسامح وينسى ، أما الحكيم فيسامح ولا ينسى» .

إن التسامح ببساطة هو تحرير الشخص أو الموقف فلا يلازم عقلك طوال اليوم بالتفكير فيه : «اذهبوا فأنتم الطلقاء» ليست طلقاء من عقوبة أو سجن فقط إنما هي طلقاء من حيز التفكير بما فعلوه في الماضي ، طلقاء من أن نقيدهم بشعور سلبي ينطلق من داخلنا ، طلقاء بكل ما تعنيه الكلمة .

فالاستمرار بالتفكير يعني أن أسمح للموقف أو الشخص بالتحكم في ذاتي ومشاعري وأفكاري ووقتي وهنا يجب التوقف ، يجب أن ننتبه من أن يدير دفة تفكيرنا وعواطفنا بل وحياتنا ككل شخص أو موقف .

مراحل الغفران

الغفران والتسامح والعفو والصفح هي اصطلاحات بينها فروق لُغوية دقيقة ، إلا أن ما يجمعها من حيث المعاني هو : أنها عمليات تحرّرية تساعد على التخلص من كل الشوائب الداخلية التي قد تلوث نقاء الإنسان وتُفقده جمالياته وتحدّ كثيرًا من طاقته وحيويته .

والمقصود بمفهوم العمليات التحرّرية هو : أنها تساعدك على التحرّر عن طريق تنقية قلبك وعقلك وجعلهما حرين لا يخضعان لقيود الحقد والضغينة والبؤس ، إن التحرّرية من خلال هذه المفاهيم تساعد الروح لتكون حرّة وخفيفة جدًا من كل حِمل ثقيل يؤذيها ويقيد حركتها ، وهي أيضًا التي تمكّنها من التحليق بعيدًا عن السفاسف ، فالقلب الممتلئ بترسبات الماضي لا يمكن أن يحلّق ، والروح التي لا زالت تعاني هذه الترسبات هي روحٌ أرضية السمات والطموحِ والفكر وليست روحًا سماوية على الإطلاق .

إن السمو والرقيّ يحتاجان لذات ناضجة ، تترفع عن كلّ ما لا يليق بها ، وعن كلّ ما يجذبها نحو الأرض من سفاسف ، سواء كان بفعل أو فكرة أو شعور .

في رحلة الغفران هناك ثلاث مراحل عليك اجتيازها لتتم رحلتك بكل نجاح:

❋ المرحلة الأولى: (التصالح مع الذات)

وذلك يشمل حُبك لذاتك بما فيها من صفات جسدية ونفسية ومغفرتك لأخطائها وتقبّل عيوبها ونقاط ضعفها وتمكين نقاط قوتها .

هذه المرحلة ما إن يصل إليها الشخص حتى يصبح أكثر هدوءاً وسلامًا وتوقًا إلى الوصول للمرحلة الثانية .

❋ المرحلة الثانية: (العفو عن الآخرين)

وهذه المرحلة تشمل العفو عن كل من آذاك عند مقدرتك وإخراجهم من حيز تفكيرك وشعورك ، وما إن يتعمق الشخص بهذه المرحلة حتى يزداد هدوءاً وسلامًا أكثر من ذي قبل ، وهاتان المرحلتان : (الأولى والثانية) داعمتان لبعضهما البعض فيعمَ بهما السلام من الداخل والخارج ، وقد يحصل أن يكون الشخص متصالحًا مع أخطاء ذاته ولا يتصالح إطلاقًا مع أخطاء الآخر ، فتنشأ هناك الصراعات الخارجية ، وقد يحدث العكس فتجده يتقبل أخطاء الآخرين ، ولا يتقبل أخطاء نفسه ، فيغرق في صراعات داخلية ولوم وكثرة تأنيب لذاته مما يفقده بهجة الحياة ومتعتها ، وبالتالي فإن ذلك يعيق قدرته على الإنجاز والعطاء والحب .

إن عفوك عن أحدهم ليس معروفًا تسديه إليه ، إنه في الحقيقة معروف تسديه لنفسك في المقام الأول .

اغفر للآخرين فقد يكونوا هم أيضًا مسممين وضحايا لذلك لم يكونوا واعيين بسلوكهم تجاهك .

*** المرحلة الثالثة: (الغفران لظروف الحياة)**

قد يحدث أن يمرّ الإنسان بظروف صعبة في الحياة وأحداث ماضية تترك جرحًا عميقًا وأثرًا بالغًا في نفسه ، كأن يمرّ بأزمة مالية شديدة ، أو ظروف صحية ، أو انفصال في علاقة ما كان ضرورياً استمرارها ، أو معاملة قاسية من شخص ، أو من مجتمع كحالات النبذ أو التنمّر أو الغربة ، وغير ذلك من الظروف الحياتية .

إن الغفران لظروف الحياة يشمل تجاوز العُقد ومداواة الجروح وتحمّل مسؤولية حياتك التي تديرها الآن لا أن تظلّ رهينة الماضي .

إن كنت تجترّ آلام العشر سنوات الأولى إلى عمرك العشرين ، وتجترّ آلام العشرين إلى عمرك الثلاثين ، ثم تجترّها جميعاً للأربعين والخمسين من عمرك ، فأنت في معضلة وتحتاج لأن تفتح دفاترك لتعفو وتصفح وتغفر ومن ثم تعيش حياتك لأقصاها .

أوقف تلك البرمجة المدمرة ولا تنقلها للأجيال الأخرى ،

يكفي أنها نشأت معك وراثيًا أو بيئيًا فلا تنقلها لغيرك .

يختتم د . واين داير و لين لوبر رواية معلمي الأعظم بعبارات جدًا رائعة ، والقصة تتلخّص في أحداث يمرّ بها شخص يدعى «رايان» ، كان غاضبًا لتخلي والده عنه وعن إخوته فيقول «ذات مرة قال رئيس قبيلة (ماتيس) شيئًا لم أفهمه إلا مؤخرًا قال : (لا أحد يموت بسبب لدغة الأفعى ، ما يقتلك هو السمّ الذي يبقى ويجري داخل دمك بعد اللدغة ، سوف يدمّرك هذا السمّ نهائيًا ، ما لم تتعلم كيف تخرجه من جسمك ، والأفضل من ذلك أن تستوعب السمّ ، وتحوّل ما كان يومًا سمًا زعافًا إلى دواء) .

إنها فكرة بدائية لكنها في الوقت ذاته فكرة متطورة للغاية ، إن فكرة التأمل في الأمور الأكثر تدميرًا في حياتك ، والأمور التي سببت لك المعاناة والألم الشديدين ، ومحاولة إيجاد طريقة من أجل تحويلها وجعلها معلمك الأعظم ، هي من أعظم النعم التي بين يديك ، هذا ما يفترض بنا فعله من أجل العالم حولنا ومن أجل أنفسنا كذلك» .

تصالح مع ظروفك أيًا كانت ، مع العقبات الموجودة في طريقك ، وستدرك مع الأيام أن كل عقبة بنت فيك شيئًا عظيمًا لا يمكن أن يطال بسهولة .

تمرين تطبيقي:

خذ ورقة وقسّمها إلى ثلاثة أقسام، واكتب في القسم الأول كلّ الأمور التي ترفضها في ذاتك، أما القسم الثاني فاكتب فيه كلّ الأمور والمواقف والذكريات المؤلمة التي تشعر تجاهها بالألم كلّما مرّت بذاكرتك، أما بالنسبة للقسم الثالث فاكتب فيه أسماء الأشخاص الذين ترغب بمسامحتهم أو تشعر بألم كلما تذكرتهم.

اهتم بالكتابة في هذا التمرين ولا تقتصر على الإجابات الذهنية وذلك لتعرف ما الذي تود تجاوزه بالتسامح فعلاً؟ ولتمضي بالاتجاه الصحيح والنوايا الواضحة دون تشتت.

المرحلة الأولى

التصالح مع الذات

تقدير الذات والغفران

لتقدير الذات علاقة وثيقة بالغفران والتسامح ، فكلّما زاد تقديرك لذاتك كلّما كنت أكثر عفوًا وتسامحًا وبُعدًا عن الأنا (الإيجو) والعكس صحيح ، كلما انخفض مستوى تقدير الذات كلّما كان التسامح أصعب ظنًا من الشخص أنه بهذه الطريقة وبتمسكه برأيه وأفكاره يكون أكثر تقديرًا لذاته وإشباعًا لما ينقصه .

كلّما كنت أكثر مخالطة للناس كلما عرفت عنهم أكثر ، وكلما قرأت عن النفس البشرية ستدرك اختلافاتها وتنوعها .

فالذات من حيث التقدير تختلف إلى ثلاثة أنواع :

* النوع الأول : الذات المتضخمة .
* النوع الثاني : الذات المتقازمة .
* النوع الثالث : الذات المتوازنة .

الذات المتضخمة:

هذه الذات تتصف بوجود قدر كبير من الأنا (الإيجو) ، غالبًا تكون هذه الشخصية ذات مكانة عالية في المجتمع الصغير

أو الكبير ، شخصية اعتادت على استقبال المديح من الآخرين أو شخصيات أفسدها الدلال الزائد في التربية ، ولكن ليس كل ذي مكانة عالية هو صاحب ذات متضخمة .

أن تتضخم الذات فيما كان ربما مدعاة لتضخمها ، وفخرها فذلك أمر فظيع أما الأفظع فهو ما كان عكس ذلك ، وقد نبذه الإسلام أشدّ نبذ ، وقد جاء في صحيح مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال : «ثلاثة لا يكلمهم الله يوم القيامة ولا يزكيهم ولا ينظر إليهم ولهم عذاب أليم (وذكر منهم) **عائل مستكبر**» ويقصد بالعائل المستكبر هو الفقير المتكبر الذي يتعالى على غيره ، وأيًا كان ما تملك فلا داعٍ للكبر وتضخم الذات .

يُعرف الشخص صاحب الذات المتضخمة بصفات ظاهرة :

- لا يتقبل النقد أو النصيحة ويرى دائمًا أنه على صواب .
- لديه مبالغات كبيرة في ردود أفعاله وجيد جدًا في تحويل (الحبة إلى قُبة) .
- ينظر للآخرين بفوقية وتعال ، ودائمًا تسمعه يقول : من هم كي يمنعوني؟ أو من أنتم كي تنصحوني؟ هل ستأتي أنت لتعلمني !
- يغلب عليه الكبر والغرور ويطالب الجميع بأن يعاملوه معاملة خاصة ، ودائمًا يرى بأن الناس لم تنزله منزلته التي يستحقها .

- يشعر أنه مركز اهتمام الكون ، وأنّ الكلّ يراقبه ويريد أن يصبح مثله وأن أقرانه يغارون منه .
- لا يعرف كيف يسامح بل يعيش في وحل من الأحقاد والضغائن ، ويشعر دائمًا بأن أخطاءه صغيرة وتُغتفر وأخطاء الآخرين كبيرة لا يمكن تجاوزها .
- ستجده منتصب القامة بزهو وكأنه منتفخ ، والرأس مرفوع لأعلى .
- يستخدم الكلمات الدالة على الأنا بكثرة ، كما أنّ أغلب حديثه عن ذاته وحكاياته كما يحب غالبًا الاستئثار بالحديث .

الذات المتقازمة:

تسمى الذات صاحبة التقدير المنخفض بـ : «الذات المتقازمة» ذلك لأنها تقلّل من شأن نفسها لدرجة أن تتقازم ، وإن وصل الموضوع لأبعد من ذلك فإن تقديرها لذاتها واحترامها يتلاشى فتصبح ذاتًا بلا كيان ، يصعب تعبيرها عن رأيها بوضوح ، وتنزوي اجتماعيًا وتفقد بريقها وجماليتها وثقتها بنفسها ، إنها في حالة شك دائم وفي كل شيء ، تشكّ في إمكانياتها وقدراتها ، وتشكّ إن عاملها أحدهم بلطف ، وتشكّ حتى في الأقدار الجميلة التي تصيبها .

قد يعود سبب ظهور الذات المتقازمة إلى التنشئة

الاجتماعية الخاطئة ، بمعنى أن الطفل قد يُنتقد أو يُستهزئ فيه من قِبل المقربين منه والذين يثق برأيهم ، أو ربما يتعرض إلى المقارنة بأطفال أخرين وغيرها من تلك الأساليب غير المجدية بل والضارة كثيرًا .

وأحيانًا تنشأ الذات المتقازمة في فترة معينة من الحياة ، حيث تتوالى على الشخص نفسه تجارب مؤلمة وفاشلة أو إحباطات متعددة ، فلا يجد الدعم ممَّن حوله أو لا يكون هو بالوعي الكافي لإنقاذ نفسه والتواصل معها إيجابًا لا سلبًا .

يغلب على عموم الناس ميلهم إلى الذات المتضخمة أو المتقازمة ، وقلّما نجد من يعرف كيف يكون توازن الذات وتقديرها دون الإفراط أو التفريط .

يُعرف الشخص صاحب الذات المتقازمة بصفات ظاهرة:

- يسمح للآخرين بالتقليل من شأنه والتعدي على وقته وممتلكاته ، وغالبًا لا يصدر منه أي ردة فعل على ذلك ويصعب عليه قول : «لا» .
- لا يتقبل المديح إطلاقًا ، فإن أخبرته بأن ملابسه جميلة يقول لك بأنها أقل من عادية ، وإن أخبرته أنه أبدع في شيء ما ، فإنه ينظر لك بغرابة ويرفض ما تقوله ، ويرتبك ثم يبين لك مواضع الأخطاء في عمله .
- يقلّل من شأن ذاته في حديثه بحجة التواضع ، ويقول عن نفسه

عبارات مثل : «أنا غبي ، لا أتعلم بسرعة . . . .» ولو حاججته ستجده يحفظ كل الأقوال التي قيلت في التواضع ومعرفة قدر النفس ، بيد أنّه يحطّ من ذاته ولا يعرف قدرها وكرامتها .

- لديه انخفاض في ثقته بشكل ملحوظ ، ويظهر ذلك في حديثه ونبرة صوته وطريقة جلسته ومشيته ، حيث هو منكمش على نفسه غالبًا .
- ينظر غالبًا لمن تفوقوا عليه في أي شيء ، ويبدأ في عقد المقارنات ويرى أنّه أقل من أن يكون مثلهم أو أفضل منهم ، كما أنّه يستبعد تفوقه .
- صعب الرضا عن إنجازاته ، فمهما أنجز تجده يرى كلّ ذلك عاديًا وليس فيه أي روعة وجمال .
- يخشى من الأحلام الخاصة به والطموح ودائمًا يريد أن يكون في المستوى العادي .

الذات المتوازنة:

هذه الذات هي ليست بالمتضخمة أو المتقازمة ، هي نقطة وسطية ليست متطرفة إطلاقًا ، صاحب هذه الذات يملك تقديرًا جيدًا لذاته فلا هو الذي يبالغ ولا هو الذي يبخَس حقها .

﴿وَيْلٌ لِّلْمُطَفِّفِينَ (١) الَّذِينَ إِذَا اكْتَالُوا عَلَى النَّاسِ يَسْتَوْفُونَ (٢) وَإِذَا كَالُوهُمْ أَو وَّزَنُوهُمْ يُخْسِرُونَ﴾ (٣) سُورَةِ الْمُطَفِّفِينَ

إن التطفيف ليس في المكاييل والبيع والشراء فحسب ، بل حتى في وضعك لذاتك والآخرين في موضع ليس لها ، فأصحاب الذات المتوازنة تكيل لنفسها وللآخر بنفس المكيال ، مكيال العدل والإنصاف فلا تستوفي حقها وتبخَس الناس .

إن الذات المتوازنة تظهر جلية في قصة سيدنا يوسف عليه السلام حين قال : ﴿قَالَ اجْعَلْنِي على خَزَائِنِ الأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ﴾ آية (٥٥) سورة يوسف أظهر عليه السلام صفاته وقدراته بوضوح وثقة تامة ، لم يخبئها بحجة أن ذلك من الكِبر ، بل أخبر عنها لعلمه بأن ذلك المكان كان يحتاجه ، وتظهر أيضًا نتيجتها في ﴿قَالَ لاَ تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ آية (٩٢) سورة يوسف والتثريب بمعنى التوبيخ أو التعيير ، فلم يوبخ ولم يعاير بل أغلق الملفات تمامًا وهذا لا يحدث إلا من الذات المتوازنة .

إن الذات المتوازنة هي ذات شابة لا يطغى عليها طيش الطفولة وتعجلها ولا تشدد الكهولة وتزمتها ، إن الإنسان في طفولته يستقبل كلّ ما يمليه الآخرون عليه ، وفي كهولته يرفض كل ما يمليه الآخرون عليه ، وإن كان يصب في مصلحته ولا يكاد يتجاوز المواقف بسهولة ، لكن الذات المتوازنة هي ذات شابة متجدّدة تفهم وتعي ، وقد قال عطاء الخراساني : (طلب الحوائج من الشباب أسهل من الشيوخ ، ألم تر قول يوسف عليه السلام : ﴿لاَ تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ﴾ آية (٩٢)

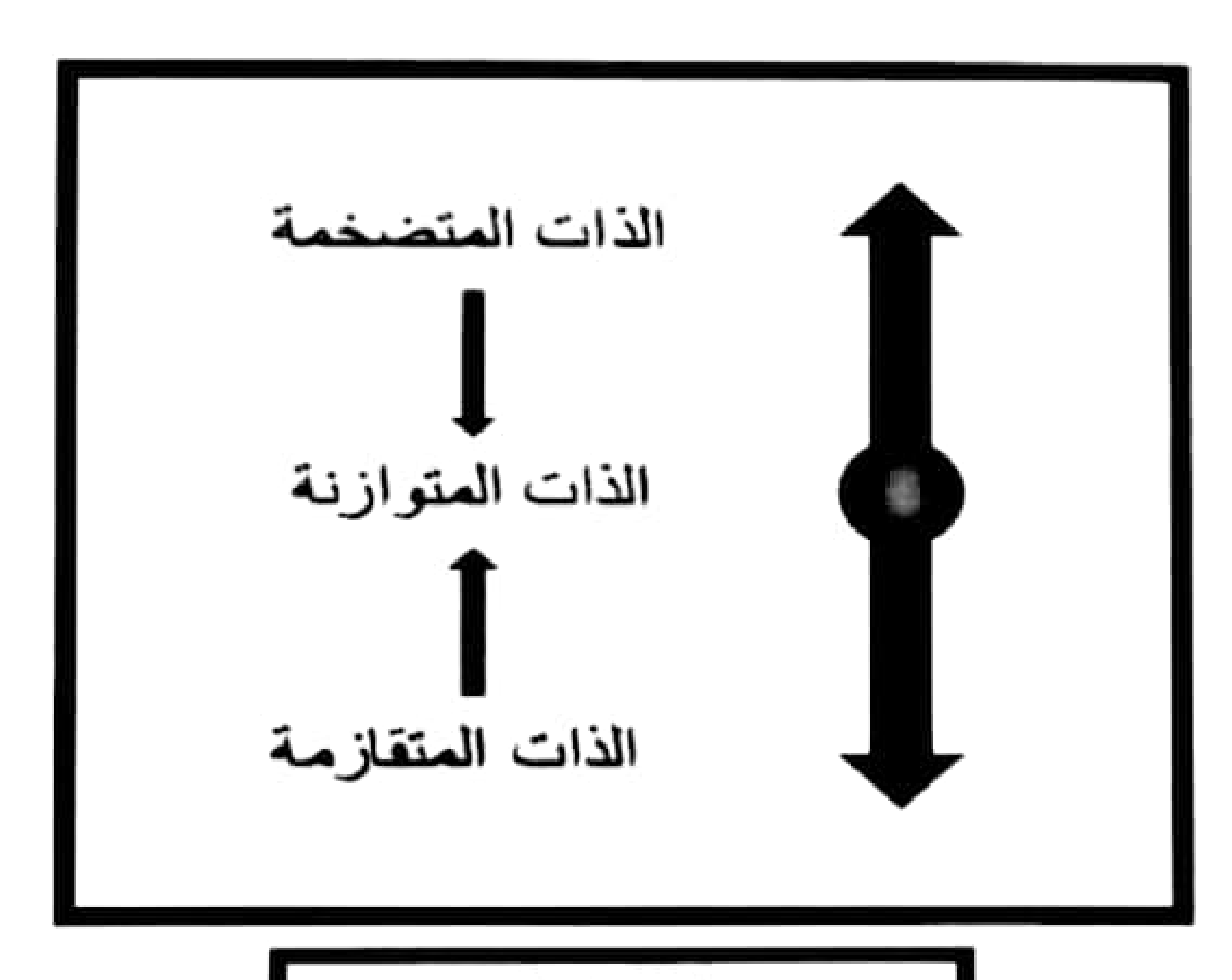
سورة يوسف وقول يعقوب عليه السلام : ﴿سَوْفَ أَسْتَغْفِرُ لَكُمْ رَبِّي﴾ آية (٩٨) سورة يوسف

إن كنت تبحث عن أمثلة أكثر للذات المتوازنة فابحث في قصص الأنبياء ، إنهم المصطفون الأخيار الذين خصّهم الله بحمل الرسالة وتبليغ الأمانة .

يُعرف الشخص صاحب الذات المتوازنة بصفات ظاهرة:

- يستقبل الثناء بأريحية كبيرة ، ثم يشكر الآخر عليه .
- لا يبالغ في تضخيم إنجازاته ، ولا في التقليل منها ، بل يضعها في موضعها الصحيح ، ويعطيها قدرها المناسب .
- يتقبل النقد والنصائح ، ويجعل منه فرصة للتعلم ولا يأخذه على محمل شخصي .
- لا يسمح للآخرين بالتجاوز وانتهاك الحدود الشخصية ولكن يخبرهم بذلك بكل الأدب والأخلاق .
- يسامح ويغفر لنفسه وللآخرين وللظروف ولكنّه لا يكرّر نفس الخطأ .

إن شرح طريق الوصول للذات المتوازنة يجعلنا نضع احتمالين لا ثالث لهما ، إما أن الشخص يحتاج لرفع ذاته من المتقازمة إلى المتوازنة أو أن الشخص يريد خفض المعيار الذاتي من المتضخمة نزولاً للمتوازنة .



المعيار الذاتي

إن من يرغب برفع مستوى تقديره لذاته عليه بالعمل بهذه النصائح والإرشادات :

- احرص على تنمية الحديث الإيجابي مع الذات ومراقبة الأفكار الواردة (تستطيع العودة للإصدار السابق قفزة وعي والتوسع في هذا الموضوع) .
- توقف عن المقارنة بينك وبين الآخرين .
- احم نفسك من الأشخاص السلبيين ولو في فترة التشافي هذه واستعرض نوعية صداقاتك وقم بتنقيتها .
- احتفظ بمذكرة تكتب فيها الإنجازات الخاصة بك حتى ولو كانت إنجازات بسيطة فذلك محفز وداعم للنفس .

- مارس الهوايات المفضّلة لديك وتعلّم مهارات جديدة .
- ابحث عن مصادر السعادة وضاعفها أيضًا .
- عبّر عن آرائك ولو في أمور بسيطة .

تأكد . . إذا ارتفع عدل تقديرك لذاتك فإنك ستصل للذات المتوازنة ، وبالتالي سترتفع لديك مشاعر القدرة على التسامح والمضي في رحلة الغفران .

أما بالنسبة للذات المتضخمة فإن من يرغب بخفض مستوى تقديره لذاته نزولاً إلى الذات المتوازنة فعليه بالعمل بهذه النصائح والإرشادات :

- شارك في الأعمال التطوعية وتخلى عن الأدوار القيادية ولو خلال مدة التشافي .
- اسأل الآخرين عن آرائهم وأشركهم في بعض القرارات وتقبّل نقدهم ونصائحهم .
- اعرض خدماتك على الآخرين .
- أعلن للمقربين منك رغبتك بالتغيير ، واطلب منهم المساعدة إن أحببت .

القرار بالانتقال للذات المتوازنة هو بالفعل أشبه ما يكون بفترة تشاف ، يحتاج الإنسان فيها أن يتخلص من سموم الإيجو وضعف التقدير الذاتي والسموم الأخرى التي خالطت النفس ، قد تجد الأعراض تتضاعف ولكن بالإصرار

والإرادة ستتغلب على كل تلك العقبات .

هناك مواقف كثيرة في الحياة يمكن أن تظهر ذاتك المتضخمة فيها ، وهناك مواقف أخرى تُظهر ذاتك المتقازمة ، وفي المقابل تظهر ذاتك المتوازنة في جوانب أخرى ولهذا من الممكن أن تصاب بالحيرة فيما بينهم ليكون سؤالك لذاتك أيًا من هذه الذوات هي ذاتي الحقيقية؟

ابحث عن الذات الأكثر هيمنة عليك والغالبة على ردات فعلك ، واسأل نفسك عن درجة تقبلك لنصيحة الآخر ، عن شعورك تجاه أخطائهم .

من خلال معرفتك بهذه الأمور وقياسك لها ومراجعة مواقفك السابقة ستصل إلى معرفة ذاتك الحقيقية ، وأرجوك لا تجامل ذاتك على حساب تنميتها .

تمرين تطبيقي:

استحضر مواقف مختلفة ظهرت فيها كل من :

- الذات المتضخمة .
- الذات المتقازمة .
- الذات المتوازنة

وقرر بعد ذلك أن تكون الذات المتوازنة هي الأكثر هيمنة وغلبة ، واعلم بأن هذه الرحلة ستستغرق منك وقتًا وجهدًا كبيرين ، ولكنها تستحق أن تكون هي رحلة الحياة .

كيف أسامح ذاتي؟

من منّا لم يظلم ذاته بسلوك خاطئ أو إهمال أو تقصير وغيره ، إنّنا نظلمها كثيرًا ونخذلها أحيانًا ، عن أبي بكر رضي الله عنه أنه قال لرسول الله ﷺ علمني دعاء أدعو به في صلاتي ، قال : قل : «اللهم إني ظلمت نفسي ظلمًا كثيرًا ولا يغفر الذنوب إلا أنت ، فاغفر لي مغفرة من عندك وارحمني إنك أنت الغفور الرحيم» .

ذلك هو قمة التصالح مع الذات ، لأن الانشغال في تأنيبها أكثر من اللازم هو ممّا يعيق ويضرّ ولا يؤدي لأي إنجاز .

إن التسامح مع الذات ليس مجرد قرار تتخذه ، بل هي عملية متكاملة الآليات ، يقول جاي وينش في كتابه الإسعافات الأولية العاطفية : (إن مسامحة الذات يمكن أن تمثل تحد ، ولكن نتائجها المرجوة تستحق قطعًا ما يبذل من أجلها ، فقد كشفت الدراسات عن أن مسامحة الذات تعمل على الحد من الشعور بالذنب ، ويمكن أن تقضي على حاجتنا إلى تجنب الشخص الذي أخطأنا في حقه ، وهي أيضًا تعمل على زيادة قدرتنا على الاستمتاع بالحياة ، وتقلّل من ميلنا إلى معاقبة الذات أو التصرف بأي طريقة من شأنها تدمير الذات ، فعلى

سبيل المثال وجدت الدراسات أن الأشخاص الذين يسامحون أنفسهم على التسويف عندما كان يجب أن يذاكروا يكونوا أقل تسويفًا بشكل ملحوظ من المسوّفين الذين لم يسامحوا أنفسهم صراحة) .

أقسى المشاعر التي نمرّ بها حين لا نتسامح مع ذواتنا ، هي مشاعر تأنيب الضمير والشعور بالذنب حيث إنها تشتّت من تركيز الشخص وتحدّ من قدراته وانفتاحه على الحياة والفرح بها ، والخطوة الأولى التي يجب أن نتبناها هي تحمل كافة المسؤولية والتبعات التي تركتها سلوكياتنا سواء كان هذا الأثر علينا نحن أو على الآخرين ، فمحاسبة النفس عملية مهمة جدًا ، وقد قال عمر رضي الله عنه «حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا» ، إن المحاسبة شبه اليومية تنمي الرقابة الذاتية كما تساعد على تطوير الذات ونموها ؛ لأنّك لا تحاسب بهدف التقريع واللوم بل لهدف التصحيح والتقويم لهذه الذات .

لا تشمل المحاسبة على لوم الذات على الخطأ فقط ، بل تشمل تعزيز السلوكيات الإيجابية وتطوير بعضها .

يكفي أن تتأكد بأنك لن تعيد الخطأ مرة أخرى وأن تقوم بما يصلح هذا الخطأ ، وحين تتأكد من ذلك احتف بنفسك لينتهي ذلك الشعور غير المحبّب .

تجارب التغيير:

اختر موقفًا من المواقف وقم بالتطبيق عليه:

* التسامح مع صفة فيك أو سلوك تصرّفت به سابقًا ولم يعجبك .

حدّد صفة لا تعجبك في ذاتك أو تصرف قمت به وأنت غير راضٍ عنه الآن ، ثم قرّر أن تسامح نفسك عليه ، وأخبرها أن ذلك كان أفضل خيار متواجد بالنسبة لك في تلك اللحظة ، وقرّر أن تتصرف بسلوك مغاير إعلانًا عن تسامحك مع ذاتك .

* ساعد شخصًا آخر في أن يقوم بمسامحة ذاته .

فكر بعناية فيما ستقوله له وكيف ستقنعه ، ثم أخبره عمّا تعلمته أو انصحه باقتناء الكتاب وقراءته .

المرحلة الثانية

العفو عن الآخرين

الصخب الشعوري

إساءة أحدهم لك قد تجعلك تمرّ بمرحلة يكون فيها لديك كمية كبيرة ، وغير متوقعة من الصخب الشعوري الداخلي ، ليست الإساءات فقط هي ما تجعلك تمرّ بهذه المرحلة بل كل ما يشوّش ذهنك من مشاكل وملفات غير مغلقة .

أفضل علاج لإغلاق تلك الملفات المفتوحة هو البدء برحلة الغفران والتصالح مع الحياة ، إلا أنه لمجرد أن تقرّر الغفران وعقد الصلح والهدنة سيبدأ الصخب بالتزايد والحيرة بين أن تغفر وألا تغفر .

هناك ما يسمى في علم النفس بـ : «التداعيات الشعورية» ، ويعني هذا المصطلح تحوّل شعور ما إلى شعور آخر عن طريق ردة فعل تجاه أمر خارجي ، وبذلك يختفي الشعور الأول ويحلّ محله الشعور الآخر .

مثال ذلك يتكرر جدًا في حياتنا اليومية مثل : أن يتأخر الابن عن المنزل ، ثم تتصل الأم على هاتفه فلا يتجاوب الابن معها ، ومن ثمّ يبدأ شعور القلق والخوف ، وما إن يصل الابن سالمًا يتحول شعور الأم من الخوف والقلق إلى الغضب واللوم

والتأنيب لابنها ، وهذا بالضبط ما يسمى بـ«التداعيات الشعورية» .

يوجد أربعة مشاعر رئيسية يتطلب منّا مراقبتها ، والحفاظ على كينونتها من التشوّه ومراجعتها :

* **مشاعر الحب** : وهي أسمى العواطف الإنسانية إلا أنه يتشوّه في حالات التعلق بالطرف الآخر ، راجع نفسك من خلال البحث عن إن كنت ممّن يتدفقون في مشاعر الحب تجاه الآخرين أم لا؟ إن كنت ممّن يتدفق بمشاعر الحب فهنا يجب أن تتراجع خطوة ؛ لتراقب وتعدّل وتحسّن من هذه المشاعر وتجعلها مشاعر بناء لا هدم .
* **مشاعر الكراهية** : هذا الشعور يمرّ بجميع البشر وليس هناك من لا يكره إطلاقًا ، ولكن تخرج الكراهية عن طبيعتها إذا بدأ الشخص بالمبالغة فيها ، ووضعها في موضعها غير الصحيح ، إن كنت ممّن يبالغ في كراهيته ويحتدّ فيها فإن تلك المشاعر ستتحول إلى بوابة تقودك نحو الجحيم ، فتصبح الحياة صعبة وتفقد جماليتها .
* **مشاعر الغضب** : ليس سلبيًا هذا الشعور كما يظنه البعض ، إنه وسيلة تعبير عن الرفض لسلوك مشين ، إنه الطاقة التي تتوقد منك لتغيير كل ما يزعجك ولكن إن غضبت بالشكل الصحيح ، إن كنت ممّن يتعرض لنوبات غضب مجنونة فينبغي عليك هنا أن توجّه غضبك نحو

التوجه الصحيح وتجعل منه غضبًا نافعًا بناء .

* **مشاعر الخوف** : أن تخاف يعني أن تحذر ، وتبحث عن وسائل الأمن ، وتتخذ سلوكاً ايجابياً تجاه مخاوفك ، فمن لا يخاف الرسوب لن يذاكر ، ومن لا يخاف الإخفاق لن يستمر بالتدريب والممارسة ، وذلك ليس سيئًا أبدًا ولكن السيء أن تغذي مخاوفك ؛ لتكبر ثم تتحول إلى شبح يسيطر عليك ، إن كنت ممّن يملك الكثير من المخاوف فعليك بمراجعة ذاتك ؛ لترى إن كانت تستحق هذه المخاوف العابرة كل تلك المشاعر أم لا؟ لا تجعل الخوف يقيّدك أبدًا ولا تسمح لأحدهم أن يزرع بذرة خوف في قلبك .

تمرين تطبيقي:

ضع رسائل تذكيرية متعددة في جوالك تذكرك خلال أوقات مختلفة من اليوم عنوانها : «ما الذي أشعر به الآن»؟ واسأل ذاتك كلما وصلك التنبيه .

إن كانت الإجابة مثلاً أشعر بالفرح فاسأل نفسك ما نوع الفرح الذي أشعر به ، وناقش نفسك في سببه ومصدره .

هذا التمرين يقوي لديك التحكم بمشاعرك حتى في المواقف الصعبة .

لكن . . ما علاقة كل هذا بالتسامح يا ترى؟

نحن لا نرفض التسامح مع النفس أو الأخرين أو الظروف إلا في حالة وجود ترسبات وتراكمات داخلية وصخب شعوري ، وفي حال قمنا بمحو كل تلك التراكمات الداخلية وتم التشافي منها سيكون باستطاعتنا التسامح .

أنت تغسل قلبك وترمم بناءه بالتسامح ، هو القاعدة الصحيحة والثابتة التي إن بنيت عليها كان بناؤك قويًا ، أما البناء على أرضية مليئة بالفوضى والتراكمات فسيكون بناءً هشًا وأيلاً للسقوط في أي لحظة .

لا يمكنك تغيير ما لا تعترف بوجوده وتقرّ به ، إنّ الصخب الشعوري هو تضخيم ردة الفعل لديك تجاه حدثٍ ما لا يستحق كل التضخيم الصادر منك ، أن تجعل من القبة حبة فذلك فنًا قلّما يدركه الناس ، لذلك راجع مشاعرك وردود أفعالك السابقة ، هل كنت صاخبًا في مواقف مررت بها !

إن العقول الواعية تجيد فنون احتواء المواقف وتصغيرها ، إن كان تضخيمها سيجلب الكثير من الجلبة والضوضاء ، وتجيد كذلك تضخيم المواقف التي تم تجاهلها ونشرها سيؤدي للإيجابية والعواقب الحسنة «إنه فن التقبيب والتحبيب» وفق ما يناسب الموقف أو جعله بحجمه الصحيح والاكتفاء بذلك دون أي مبالغات .

قد يكون الصخب الشعوري ملاحظًا عند أصحابه حتى

في اختيار الكلمات ، فحين يحكي لك يبالغ جدًا حتى في وصف مشاعره ، لا يكتفي بأن يخبرك بأن كلمة فلان أحزنته بل يقول لك بأن فلان «قتلني» والكثير من التعابير التي تجعل الموقف صاخبًا بعيدًا كل البعد عن حقيقته ، وتجعله ثقيلاً على الذات صعب التجاوز .

يظهر الصخب الشعوري في طريقة تفكير الشخص المشتتة ، حيث لا يعرف بالضبط ما الذي جعله يغضب أو يحزن ، ويبدأ في فتح الملفات القديمة ثم تتوه في معرفة أصل المشكلة وكيف يكون الحل الذي يرضيه .

يظهر كذلك الصخب واضحًا في صوته المرتفع ونبرته الحادّة ، وتشوّش الفكرة والشعور والأهداف .

إن الصاخب شعوريًا لا يمكنه التركيز ولا إدارة دفة الحياة ، لأن الأدوات المتاحة : (الشعور والفكرة) ليستا بالجودة التي يمكن الإدارة بهما .

تمرين تطبيقي:

- راجع نفسك إن كنت تميل للصخب الشعوري تجاه ما يحصل من مواقف .
- تعلّم دروس التأمل والتنفّس العميق .
- فرّغ مشاعرك على الورق .

التنفيس الشعوري

يمرّ الإنسان بمشاعر مختلفة طوال اليوم بين رضا وغضب وحب وكراهية وخوف ، والكثير من المشاعر التي تحتاج للتنفيس .

إن التنفيس لا يختصّ بالمشاعر السلبية فقط ، بل حتى المشاعر الإيجابية يجب أن تجد منفذًا للخروج وإلا تسبّب كبتها في احتقان طاقتك وشعورك بالتوتر تجاهها .

إن عملية الغفران تحتاج للكثير من التنفيس ، فالمشاعر السلبية تشغل حيزًا في ذات الإنسان ولا سبيل لاستبدالها بالغفران سوى تنفيسها وإخراجها بعيدًا عن الفكر والشعور .

لذلك إذا لم يتم التخلص من تلك المشاعر السلبية تجاه الذات أو الآخرين أو الظروف فنحن بهذه الطريقة نسمح بتراكمها داخلنا كما هو حال النفايات .

كما تحرص بالضبط على تنظيف بيئتك الخارجية احرص أيضًا على تنظيف بيئتك الداخلية من نفايات الأحقاد وانشغال الفكر بآثار المواقف السلبية ، وفي حال راكمنا تلك النفايات سيكون من السهل إثارتنا ، وحدوث نوبات الغضب والقلق بمجرد صدور كلمة من شخص أو ربما نظرة أو حدوث

موقف عابر يمكن تحمّله ، من أجل ذلك يجب علينا أن نعرف اتجاهات المشاعر السلبية ، وما هي الأبواب التي قد تأتينا منها؟

قد تظهر المشاعر السلبية وتتكون من إخفاقات الحياة والتجارب غير الناجحة ، أو من تأنيب الضمير النابع من سلوكيات غير صحيحة ، وتظهر واضحة بسبب جلد الذات المستمر وعدم تقديرها ولومها ، أو من المعتقدات السلبية تجاه نفسك والآخرين ، أو عن الحياة بشكل عام ، وربما تأتيك من مشاعر سلبية صادرة من الآخرين تجاهك أو تجاه ظروف معينة فتؤثر عليك دون أن تشعر ، أو حتى من أفكارك ورواسب الماضي الموجودة لديك .

أيًا كان الاتجاه الذي أتت منه تلك المشاعر ، عليك أن تعرف حقيقة مهمة وهي أنك تتحمل مسؤولية حياتك وأيّ حدث يحصل بها لأنّك أنت الجزء الأكثر نضجًا في المعادلة ، وفي هذه الحالة فهناك مسؤولية كبيرة تقع على عاتقك ، فضلاً عن أنها حياتك أنت الخاصة بك أولاً وأخيرًا .

إلا أن هذه الحقيقة - حقيقة أنك مسؤول عن حياتك - تقابل برفض كبير جدًا ، لأن طبيعة الإنسان أنه يبحث عمّن يُسقط عليه فشله أو أيّ شيء يزعجه ، ومع ذلك أن تتحمل مسؤولية حياتك فذلك يعني أنك تملك زمام الأمور بيديك ، فتديرها وتوجهها التوجيه الصحيح ، فالقوة أن تدير ولا تدار والضعف أن تدار ولا تدير .

تذكر دائمًا : «إنما الحلم بالتحلّم والعلم بالتعلّم» فإذا كانت نيتك الإصلاح بين نفسك ونفسك ، وبين نفسك والآخر فسيحالفك التوفيق من الله سبحانه وتعالى .

إننا نحتاج التنفيس ؛ لنفرغ المساحة التي تحتلها المشاعر السلبية ، ثم نشغل نفس المساحة بالغفران ، إنه أشبه بأن تكون قد أفرغت كوبًا مملوءًا بالماء الملوّث ثمّ نظّفته جيدًا ؛ لتضع مكانه ماء سائغًا عذبًا تنتفع به أنت وينتفع به غيرك .

إننا نقرأ قول الله تعالى :

﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ آية (١٣٤) سورة آل عمران فيصعب علينا أن نكظم غيظنا وغضبنا فلا نعرف ما السبيل ، إلا أن التنفيس عمّا تكبته بطريقة صحية هو سبيلك إلى هذه المرتبة - بإذن الله - ، فسُبُل التنفيس عن المشاعر مختلفة ولكن سنذكر أهمها :

- التعبير عن المشكلة أو الحدث وذلك بقصد إفراغ الأفكار والمشاعر وعدم كبتها ولكن ينبغي الانتباه هنا فإن كنت ستعبر عن غضبك لشخص ، فينبغي أن يكون هذا الشخص ناصحًا فيمتصّ غضبك ولا يؤججه ، ومن الممكن استبدال طريقة الحديث إلى شخص آخر بطريقة إفراغ جميع الأفكار والتصورات والمشاعر على الورقة ، وتركها جانبًا لفترة ؛ حتى تهدأ الأمور ثم قراءتها ونقدها والتخلص منها .

- ممارسة التأمل وتمارين التنفّس العميق يوميًا .
- ممارسة التمارين الرياضية ، أو تفريغ الطاقة عبر المجهود البدني .
- الانسجام في ممارسة الأنشطة التي تحتاج إلى تركيز ذهني عال ، وحبّذا لو كانت ضمن الأنشطة المحبّبة والهوايات .
- انفصل عن مشاعرك السلبية ، ولا تبق متصلاً بها ، بمعنى أن تتخيل أن هذه المشكلة أو هذا الحدث قد حصل مع شخص آخر ، وأنت في موقع المراقب أو المشاهد عن بعد .
- قم بتبسيط الحدث ما استطعت ، ولا تجتهد في تضخيمه .

إنّ مّما يجب أن نلفت الانتباه له بأنّ سبل التنفيس تنقسم لعدة أقسام : فمنها ما هو روتين يومي : كالتنفّس والتأمل وممارسة الهوايات ، ومنها ما هو أثناء المشكلة أو الحدث المزعج : كالتراجع خطوة للوراء ، والتنفّس بعمق وتغيير وضعية الجسد ، وهناك سبل تنفيس لما بعد الموقف : كممارسة التمارين الرياضية ، وإفراغ المشاعر بالحديث أو الكتابة ، وهنا ينبغي التنويه إلى أنه في حال رغبت بالتحدّث عمّا حصل ، فالأفضل تحديد الهدف من ذلك الحديث واختيار الأسلوب المناسب ، كما لا تنس أن تذكّر نفسك بأنّك الطرف الأكثر نضجًا .

احرص على التنفيس عن مشاعرك المكبوتة أولاً بأول بطريقة صحيحة وصحية ؛ حتى لا يحصل الاحتقان في داخلك ، ومن ثمّ تصعب عليك عملية الغفران .

الأنا والغفران

لدى الكثيرين أفكار مقاومة تجاه مفاهيم الغفران والتسامح ، ذلك لأنهم يمتلكون اعتقادات وقناعات غير صحيحة إطلاقًا .

إنّ الغالبية العظمى تعتقد أن مسامحة الأشخاص تعني أن تمسح أخطاءهم وكأن شيئًا لم يكن ، ثم تتواصل معهم بشكل عادي ناسيًا ما جرى منهم ، إلا أنّ الأمر مختلف تمامًا عن ذلك ، فالمعنى الحقيقي للتسامح هو : تحرير عقلك ومشاعرك من استحواذ ذلك الشخص عليه ، وهيمنته الكاملة بتدرّج .

في حال رفضك الشديد للتسامح فكأنّك قد اخترت دون وعي ألاّ يسامحك الآخرون ، وألاّ تتصالح مع الحياة ، فقد تنشأ لديك الرغبة في أن يسامحك أحدهم يومًا ما ثمّ يرفض ، فيتولد لديك نفس الشعور السلبي الذي منحته سابقًا .

لا أحد معصوم عن الخطأ ، ووجود الشيطان يدعم كل شعور بعدم التسامح : ﴿وَقُل لِّعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنزَغُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا﴾ آية (٥٣) سورة الإسراء اختر دائمًا الكلمة الأرق والتعبير الألطف ،

وانتبه لنزغ الشيطان فهو يريدك أن تختار الشعور الأقسى ، والكلمة الأكثر غلظة .

إن الغفران يساعد كثيرًا على خفض مستوى الأنا المرتفع لدينا جميعًا ، فإن قابلت تلك الشخصية التي تسبّبت لك بالكثير من الآلام في الماضي ، حاول ضبط مشاعرك وبادرها بالسلام واللطف في الحديث ؛ لتهدئة وترقيق الأنفس وإن كان ذلك من وراء قلبك مبدئيًا ثم مع الأيام ستنسى أو تتناسى ، العبرة بألاّ تشحن نفسك سلبًا بعد كلّ لقاء بها ، وإن لم تستطع فيكفي ألاّ تبقى مشحونًا تجاهه فكرًا وشعورًا ومتصدقًا عليه بحسناتك في غيابه ، وإن أخذك ذلك لتجنب هذا الشخص لفترة .

إن الأنا دائمًا تبحث عن السيطرة على كل شيء ، وعلى تضخيم الأمور وعدم الالتفات لها سيعطيها أكبر من حجمها ، وسيجعلها تتضخم بشكل كبير ومتعب لك وللآخرين ، ممّا يبعدك عن حقيقتك وروحانيتك والنور الذي يشعّ من داخلك .

تتحدّث إليك الأنا عادة فتقول : «كيف يحدث لي هذا؟ كيف يجرؤ فلان على أن يتصرف معي بتلك الطريقة؟ لن أسامحه وسأذكر له فعلته ما حييت» ، وهي في الحقيقة لا تشقي إلا ذاتها ما لم توقفها هذه الذات وتنتبه لتصرفاتها .

تولد أنت نقيًا ، وتتكون الأنا لديك جرّاء المواقف التي تتعرض لها ، وكلّ موقف يترك أثرًا في أناك وبقعة ، ومن ثم

تبدأ بالتفاعل مع الآخرين وفق هذه الأنا ، فردود أفعالك قد تنطلق من الأنا الخاصة بك ، وأحيانًا تكون كطبقة تحجب الوعي والنور الكامل .

تذكر دائما أنّ الأنا «الإيجو» : هو ما يحجب عنك السلام الداخلي ، وهو ما يجعلنا لا نستطيع تجاوز خلافاتنا الماضية ، وهو أيضاً الذي يجعلنا نتألم لفقدان شيء كنا نعتبره جزءاً من هويتنا .

إنّ الحل الأمثل هو تسليط نور الوعي على الأنا ؛ لتعرف حجمها الطبيعي ، فلا تضخّم الأمور ولا تجعلها في غاية الحساسية بالنسبة لنا .

لن تصل لمرحلة من التسامح والغفران لذاتك والآخرين ما لم تمر بمرحلة الوعي هذه ، جرّب أن تنظر للمواقف بطريقة أخرى ، ثم تعيد النظر إن كنت تتصرف من خلال الأنا أم من خلال الوعي ، والأمر اكتشافه بسيط ولكن تطبيقه يحتاج للجهد .

اسأل نفسك عن سبب ردود أفعالك؟ وما الذي تستفيده منها؟ وهل ردة الفعل هذه تغذي أناك أم ماذا؟ وما الأمر الذي إن حصل ستتراجع أنت في ردة الفعل أو التصرف هذا؟

يحصل هناك تجرد كبير من الأنا في لحظات الألم الخالص ، أو الانتقال من مرحلة وعي إلى وعي مطلق ، إن الأشخاص الذين يتعرضون لحادث يضعهم بين الموت والحياة ،

أو يمرون بأزمة صحية تتغير نظرتهم للأمور ، إنهم يتجردون تمامًا من أناهم ويعيشون ذاتهم الحقيقية ، واسأل أولئك الذين خاضوا تجربة مشابهة .

لا تحتاج أنت للمرور بهذه المرحلة ، إنما تحتاج مرحلة أعظم من نور الوعي الذي يتسلّل لداخلك ويجعلك تعيش الحياة بمعنى أكبر .

إن كلّ أفكار الدراما ما هي إلا تغذية للأنا الزائفة في داخلك ، وذلك الصوت الذي يخبرك أنك مختلف ، وتمارس من خلاله العنصرية ضد الآخرين ما هو إلا صوت الإيجو ، وكل ما يجعلك تنظر للآخر على أساس الاختلاف هو داعم لذلك الصوت .

إن تأملنا في التكوين النفسي للأنبياء - صلوات الله عليهم جميعًا - سنجد أن الأنا الزائفة تختفي تمامًا منهم ، فذلك الأعرابي الذي شدّ رداء النبي ﷺ وقال له : يا محمد أعطني من مال الله الذي عندك ، فلم يكن منه ﷺ إلا أن ابتسم وأمر له بما طلب ، وموسى عليه السلام حين سأله أحدهم وهو يخطب بالناس من أعلم أهل الأرض؟ فقال أنا ، أمره الله بأن يذهب إلى مجمع البحرين ؛ ليقابل الرجل الصالح فيتعلم من الدرس ﴿ذَلِكُمَا مِمَّا عَلَّمَنِي رَبِّي﴾ آية ٣٧ سورة يوسف

نحن نتفق على وجود الإيجو بداخل كلٍ منا ولكن بدرجات متفاوتة ، ونستطيع من خلال الفهم العميق لتعاليم

ديننا والقصص النبوية بأن نعيش بروح الجماعة التي تحرص على الفرد .

كان دعاء الرسول ﷺ «اللهم إني أسألك فعل الخيرات ، وترك المنكرات ، وحب المساكين» إن محبة المساكين ما هي إلا وسيلة لتنمية الشفقة والتعاطف ومحو الإيجو أو الحدّ من مستواه ، إلا أن الإيجو ليس سلبيًا على كل مستوياته بل السلبي هو أن يغلب عليك .

تمرين تطبيقي:

اكتب عشرة أشياء تعرّف نفسك بها؟

مثلاً : ماذا لو تخليت عن مهارتك في الرسم؟ ماذا لو فقدت القدرة على الكتابة؟

هذا التمرين يساعدك على التحرّز من الارتباط بالإمكانيات والقدرات ، أو الألقاب مّا يجعلك تعيش حقيقة نفسك بدون زيف وتعلّقات .

تجارب التغيير:

اختر موقفًا من أحد المواقف التالية:

* قرّر أن تسامح شخصًا أخطأ في حقك يومًا من الأيام .

خذ القرار بالمسامحة ، لا تكرّر قصة خطئه في حقك ، أخرجه من حيز تفكيرك ، لو تريد أن تبادر بالصلح فبادر .

* أوقف الصخب الشعوري الموجود لديك تجاه شخص أو حدث .

خذ لحظات صمت ، ثم فكر في الموقف بطريقة جديدة ، سجل مشاعرك وملاحظاتك بدقة كبيرة على ورقة ، عالج هذه المشاعر .

المرحلة الثالثة

التسامح مع ظروف الحياة

التصالح مع الماضي وظروف الحياة

قد يولد الإنسان ولديه ظروف معينة لم تقع ضمن اختياراته ، ولا يستطيع التحكم بها ، أو أنّه يتحمل تبعات أمور قام بها غيره أو أهملوها وترتّب عليها الكثير من المشاكل ، فيعيش حالة من الصراعات ؛ لينتزع من البيئة التي وجد نفسه بها ، أو من الجينات التي يحملها ، أو من بعض الظروف البيئية ، أو القوانين المجتمعية .

إلا أن العيش في صراع نفسي ، وعدم التوافق مع المعطيات التي وُلد بها الإنسان تجعل من الحياة جحيمًا لا يطاق فهو يرفض نفسه ومجتمعه .

إنّك ولدت ولم تختار وقت مجيئك ولا والديك ولا قبيلتك ، ولا حتى مجتمعك أو لونك أو الأمراض التي تحملها ، ولكنّك تستطيع أن تختار بين الصراع والتصالح معها وتقبلها .

اجعلها شعارك : «وارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس» .

إنّ تذمّرك ورفضك لما هو ليس في محيط قدرتك على التغيير ، يجعل أمر تفاقم السلبيات في حياتك أكثر وأكثر ،

اجعل بؤرة تركيزك على ما يمكنك إصلاحه وتعديله لا على ما يمنحك شعور العجز .

إن الخطوة الأولى للتصالح مع الماضي وظروف الحياة هي : التسليم والرضا وأن تعلم أنَّ ما أصابك لم يكن ليخطئك ، وأن ما أخطأك لم يكن ليصيبك ، فتعميق مفاهيم الإيمان عامل مهم جدًا في التعامل مع صراعات الذات ومخاوفها ، ورفض التسليم بالواقع .

تتمثل الخطوة التالية في التفكير بما هو ممكن ومتاح ، وعدم جعل التركيز محصورًا على المعوقات ، دون النظر إلى ثقوب الأمل ، وبصيص الضوء الذي يلوح مبشِّرًا بقرب الفرج .

إن النظر لمن هم دوننا ولمن يعانون مشاكل أكبر في الحياة ، ثم يسعون لتجاوزها ، يجعلنا أكثر تصالحًا مع واقعنا وظروفنا ، بينما النظر لمن هو أعلى دون التركيز على معوقاتهم الأخرى ، تجعل الشخص يقف في وضع المقارنة والعجز وضياع الوقت في الحسرة ، وربما يفضي إلى السخط والغضب وعدم الرضا بالقدر .

يكمن سرّ التصالح مع ظروف الحياة في رؤيتك الجانب المشرق من كل ظرف وُضعت فيه ، لم يخلقك الله ليشقيك ، بل خلقك لتؤدي رسالتك السامية من حيث مكانك وإمكانياتك ، لم يقدّر عليك ما لا تستطيع تحمّله ﴿لاَ يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلاَّ وُسْعَهَا﴾ آية ٢٨٦ سورة البقرة ثق بذلك تمامًا .

أما عن سرّ التصالح مع الماضي ، فهو متمثل في إيمانك بأن

الماضي هو ملف خبراتك السابقة الذي يساعدك في عيش اللحظة والمستقبل ، إنّه رصيد المعرفة الذي لا يمكنك أن تعوضه أبدًا ، اطو قيده ولكن احتفظ بدروسك منه .

قمة التصالح أن تكتب خلاصة خبراتك ، اكتبها لنفسك أو للآخرين ، اكتبها لأن خبراتك قيمة وحياتك تستحق .

صناعة واقع جديد

إن التركيز على أي شيء يعطيه قيمة وأهمية ، لذلك في كل مرة تتبادر إلى ذهنك فكرة سلبية ضع في مقابلها فكرة إيجابية بديلة لها وركّز عليها .

زاحم أفكارك السلبية بكثرة الإيجابيات ، واعتمد مبدأ المحو بالاستبدال وذلك برفع شعار : ﴿إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ﴾ آية ١١٤ سورة هود ، حتى صفاتك الحسنة يمكنها أن تمحو صفاتك السلبية وتساعدك في تطويرها ، فإن أردت صناعة واقع أكثر هدوء ، فزد من ممارسة الصمت ومجالسة الهادئين ، وأدخل عنصر التعلم والبهجة في حياتك ، فتلك الحسنات لها القدرة أن تُذهب سلبياتك من العصبية والعجلة ، وقبل كل شيء تقبّل نفسك لأنّك ستشاهد التغييرات تتوالى كلما تقبّلت ذاتك وأحببتها .

إنّك في الحقيقة لا تتلقّى الواقع فيصبح مفروضًا عليك ، بل أنت من تصنع الواقع وتعيشه ، وتستطيع تغييره أيضًا ، فالواقع ما هو إلا الصورة الذهنية التي تحملها عن الأحداث والموجودات والأشخاص ، والذي يشكّل أنماط صنعتها أنت ، والخبر السعيد أنّك تستطيع تغيير هذه الأنماط وتقويتها أو

تضعيفها ، ففي حال وجود شخص غير محبوب لديك ، فإنك تستطيع أن تغيّر النمط أو الصورة الذهنية تجاهه فتتخيله في حالة ضعف أو مرض ثم تنمي إحساس الشفقة تجاهه ، أو في حال وجود شخص يخيفك بإمكانك أن تراه بخيالك في حالة مضحكة أو بشكل اعتيادي ، كأن يكون بملابس النوم أو وهو يلاعب أطفاله فذلك يساعد على كسر حاجز الخوف والرهبة منه ، ومن ثمّ تتصرف معه على طبيعتك وكأنّك تقول لعقلك لا شيء يخيف إنّه مثلي .

يجب الوعي بأن قدرتنا على التسامح من الممكن أن تزيد أو تضعف ، فهي مهارة مثلها مثل بقية المهارات التي تحتاج للتدريب والممارسة ، لا تنسى بأن تدرّب عضلاتك النفسية فتعفو وتصفح وتُحسن وتمارس الحِلم وطولة البال .

صناعة واقع متسامح هي فكرة تستحق الجهد والعمل ، وكي تحققها يجب أن تُدخل عادات جديدة بدل العادات القديمة المتهالكة والتي ستتخلص منها .

النية والرغبة الحقيقيتان : هما العنصران المحرّكان والدافعان لصناعة الواقع وتغييره ، فحين تضيق ذرعًا بحياة التوتر والصراعات ما عليك إلا أن تنوي بصدق لتوقف كل شيء عند حده .

حين تجد أن الصراعات قد سرقت أحلامك ، وأنهكت قواك ستبدأ بالتطلع إلى واقع جديد تبني فيه الحياة التي تتمناها .

إن صناعة الواقع تحتاج لذكاء وجدّ ، فالذكاء يكمن في وضعك للأهداف ، والجدّ في السعي لتحقيقها .

لن تخرج من واقعك غير المرغوب به إلا إن حدّدت أهدافًا جديدة وسامية تنشغل بها ، فمشاغل الأمس والتي صنعت ذاك الواقع لن تساعدك في صناعة واقع جديد ويجب أن تتغير على الفور .

معتقدات مهمة

في الغالب أنّ كلّ ما نحتاجه هو تغيير الطريقة التي ننظر بها للمواقف والعالم وذلك من خلال تبني معتقدات وقناعات مغايرة عن تلك السابقة ، فالمعتقدات التي أوصلتنا لما نحن عليه اليوم لن تأخذنا لما نحن نريد الوصول إليه في الغد ، ما لم نتبنى قناعات ومعتقدات فعّالة وبنّاءة .

إنّك كي تصنع واقعًا متسامحاً مع الناس ينبغي عليك أن تتبنى معتقدات جديدة من أهمها :

- الإنسان لا يقصد كل ما يقول ولا يقول كل ما يقصد ، ولا يقصد كل ما يفعل ولا يفعل كل ما يقصد .
- الناس لا يملكون الحكمة الكافية للتعبير عن احتياجاتهم بهدوء ، فتجدهم يثورون ؛ رغبة في الحصول على اهتمام أكبر مثلاً .
- جميعنا معرضون لنفس الأخطاء ولا أحد معصوم عن أي خطأ .
- نستطيع تنمية التسامح والتجاوز عن الخطأ والمخطئ .
- كلّ ما يحدث في حياتنا وما حدث ، هو لحكمة وينبغي أن نتعلمها ونبحث عنها .

والكثير من القناعات والمعتقدات المهمة التي ترتقي بك نحو واقع أفضل .

إننا تبنينا الكثير من المعتقدات إثر التربية والتعليم ، والآن جاء دورنا لنفكر في المعتقدات التي نضيفها لحياتنا ونصنع من خلالها أثرًا إيجابيًا ، فكّر في قناعة جذّابة وإيجابية تتبناها ؛ لتأخذك إلى حيز أكبر من السعة في علاقاتك على وجه الخصوص وحياتك على وجه العموم .

اعتقاداتك تؤثر في النتائج التي تصل إليها ، وهي بمثابة العدسة التي تنظر بها للعالم ، إنها تجعلك ترى المواقف والأشخاص وفق ما كونته لديك الخبرات والمواقف السابقة ، هذه العدسة ربما تكون صافية ، وترى من خلالها العالم بشكل جميل وبعض الأحيان تكون بها الكثير من الخدوش والشوائب ، وتحتاج إلى تنظيف أو استبدال .

تذكر أنّك تحمل الكثير من القناعات والاعتقادات بعضها جيدة والبعض الآخر قد تكون معيقة ، راجع قناعاتك ومن أين اكتسبتها وهل تفيدك على المدى البعيد أم أنها تقف حاجزًا أمام رغباتك والواقع الذي تحلم الوصول إليه؟

إن القناعات التي أوصلتك لما أنت عليه اليوم ربما لا توصلك لما ترغب به في الغد ، ربما كنت تحتاج قناعات أكثر قوة وصلابة ؛ لتحملك إلى شاطئ الأمان ونحو الحياة الرغيدة .

تلقي مِنح المغفرة

للغفران مِنح لا تكون إلا لمن ديدنه العفو والصفح والتسامح ، فالغفران يمنحنا القدرة على أن ننظر في أعين بعضنا بلا توجّس ، ولن ننظر لبعضنا نظرة محبة ورحمة ما لم تصفح عني وأصفح عنك .

يمنحنا الغفران روحًا نقية وذهنًا متقدًا لا ينشغل بالترّهات ، ولا تأخذه السفاسف ، يبحر في عالم الرقي والنقاء ، أهدافه سامية وطموحاته عالية أبعد من أن تشغله سلوكيات أحدهم أو رغبته بالانتقام من الآخر .

﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلاَ تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ آية (٢٢) سورة النور أيّ منحة هذه وأي كرم أكثر من ذلك وأيّ تلطّف وترغيب في لفظ «ألا تحبون» بلى نحب يا الله ، والأعجب من ذلك إذ أنه ارتبط عفو الإنسان لأخيه الإنسان بعفو الله لنا ، وفي ذلك أسلوب تربوي عظيم يعلمنا إياه ربّ العزة والجلالة ، ولله المثل الأعلى فحين يتشاجر الأطفال مع بعضهم ترغبهم الأم بالصلح فتقول لأحدهم : ألا تحب أن أعفو عنك حين تُخطئ؟ وفي ذلك دلالات منها أن الجزاء من جنس العمل ، وأنّه لا أحد معصوم عن الخطأ والكلّ

يرغب بالعفو ، واليوم أنت تعطي العفو لهم وغدًا أنت تطلبه منهم .

إنّ من أجمل ما يمنحنا إياه الغفران هو المجتمع المتكاتف ، والذي يتعايش مع بعضه البعض ، فيغفر الزلة وينصر الظالم بدفعه عن الظلم وينصح المخطئ ثم يحتويه ، إن المجتمعات التي لا تنسى أخطاء أفرادها بعد تقويمها هي بالأصل تجني على نفسها ؛ لأنها تُنشئ فردًا ناقمًا عليها شاذًا عنها .

الخطأ وارد ولكن ما يحصل من تنمّر من قِبل المجتمع على المخطئ لا يجوز على الإطلاق طالما عرف خطأه وأخذ عقوبته ، ويأتي دور المجتمع في احتواء المخطئ لا في التشهير به في مواقع التواصل ، وممارسة التنمّر عليه ونبذه من المجتمع ، فذلك أحرى بأن يُنشئ أسرة كاملة وليس فردًا فقط تنقم على المجتمع وتكره أن تعيش فيه طالما لا يعرف قيم الغفران وأصوله .

كم من القصص سمعناها عن عهد النبوة ، وانتهت لمجرد أخذ الشخص جزاءه ، ثم يعاودون الاندماج مع بعضهم البعض ، ولا يُعيّر صاحبهم بالذنب ، فحين أتى ذلك الرجل ليقام عليه حدّ شرب الخمر قال أحد القوم : اللهم العنه ما أكثر ما يؤتى به ! فقال النبي ﷺ «لا تلعنوه ، فو الله ما علمت أنّه يحبّ الله ورسوله» .

إن هذا الموقف يتكرر في حياتنا اليومية كثيرًا ، ووسائل التواصل الاجتماعي تضجّ بالمناقشات في أمور السكوت عنها

أولى ، فالقلة ممن يفعّلون الجانب الإنساني لديهم حين يرون قضايا الآخرين ، لا يشعر بالأمان من يعيش في مجتمع كأنه يترصد الزلات ويفرح بها ويجعلها كطبق رئيسي على المائدة ، كن دائمًا صاحب الكلمة الأفضل والموقف الأجمل : ﴿وَقُل لِّعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾ آية ٥٣ سورة هود .

إن قيم الغفران والتسامح تُكسب الشخص المرونة والقدرة على التكيف مع الذي يشابهه والذي يختلف عنه ، وهذه تُصنّف ضمن مهارات اللياقة النفسية وقلّ من يمتلكها .

إن الذين يمتلكون هذه اللياقة يستطيعون بجدارة تشكيل امبراطورية النجاح والتحالف مع الجميع فينتفعوا وينفعوا ، بينما الذين لا يمتلكون هذه القدرة فهم يعيشون في دائرة منفصلة ، نفعهم لنفسهم لا يتعداهم ونفع غيرهم لا يصل إليهم .

فضلاً عن منحة السلام الذي يهبه الغفران إليهم ، فتجدهم أكثر صلحًا وانسجامًا وتناغمًا مع أنفسهم والآخر ، بالتالي هم أكثر صحة نفسية من غيرهم ، بعيدون كل البعد عن العقد التي خلّفتها لهم المواقف ، فهم ينهونها بالمغفرة والصفح .

تساؤلات

لماذا نحتاج الغفران؟

ماذا لو لم تكن مفاهيم العفو والغفران موجودة؟ ماذا لو كنّا لا نعرف هذه المفاهيم النفسية أو كانت غائبة عن إدراكنا تمامًا؟ كيف سيكون شكل الحياة؟ كيف سيكون تفكيرنا وسلوكنا وما حال مجتمعاتنا؟ ما هو حجم العبء الذي سنحمله؟ وهل سنطيق الاستمرار بهذه الشاكلة؟

إن من نِعم الله علينا أن أوجد العفو وجعله إحدى المفاهيم التي تستسيغها النفس وتقبلها بل وتُقبل عليها طواعية لا كرهًا ، ثم أتمّ علينا النعمة فجعلها من ضمن المفاهيم الشرعية وحبّب إليها ﴿وَأَن تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى﴾ آية ٢٣٧ سورة البقرة ، ليس عفوًا عن مظلمة ، بل عن حق أجازه الشرع إلا أن العفو أكمل وأكثر رقيًا .

مجتمع بلا غفران هو مجتمع جاف من الصعب التعايش معه ، هو مجتمع غارق في بحر التفاهات ؛ لأن الإنسان كلما شغلته أحقاده أصبح يتصرف بطريقة انفعالية غير منطقية على الإطلاق .

إن الغفران لا ينبع إلا من نفس مستقرة وهادئة ومتزنة : ﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ

يَغْفِرُونَ﴾ آية (٣٧) سورة الشورى ، لن تغفر إلا من غضب ولن تغفر إلا بعد أن تمر بانفعالات صعبة ينبغي عليك ترويضها وفهم طريقة عملها : ﴿وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ آية (٤٣)سورة الشورى أي من تلك الأمور الشديدة والقوية على النفس والتي لا تكون بلا إرادة وعزيمة .

إنّك حين تغفر فأنت الرابح الأول ، إنّك تتحرّر من كل ما يشغلك ويثقل كاهلك ويستنزف طاقاتك العقلية ، فلن تُقبل على عملك ما دمت مشغولاً بضغينة ، أو تشعر بكراهية تقيّدك أو رغبة بالانتقام ولن تُبدع فيما تنتجه ما لم تكن روحك محلّقة في سماء الحب والرضا .

نحتاج الغفران ؛ لكيلا نقف عند نقطة واحدة وفي مرحلة واحدة دون أن نتحرك ، نحتاج الغفران ؛ لأننا في أمس الاحتياج لصفحات بيضاء نفتحها من وقت لآخر ، نحتاج الغفران ؛ لأن الحياة أعمق من أن نقضيها في نزاعاتنا وأسرع من أن تذهب بطرفة عين فيما لا يجدي ولا ينفع .

نحتاج تعلم الغفران ؛ لأننا نعاني حاليًا من تنمّر المجتمع على المخطئ ، فنجد كلاً يكتب عنه في (تويتر) وكأنّ الكاتب معصومًا عن الخطأ ، وكل يفتي في أمره حتى يصل الأمر بأن ينال من أهله فلا يستطيع هو مواجهة المجتمع ، ولا يستطيع ذووه التعايش معه ، إننا نفتقد الرحمة التي أوصانا بها الرسول ﷺ : «أُتِيَ النّبيُّ ﷺ بسكران ، فأَمَر بضربه ، فمنّا مَن

يضربه بيده ، ومنَّا مَن يضربه بنعله ، ومنًا مَن يضربه بثوبه ، فلمَّا انصرف ، قال رجلٌ : ما له؟! أخزاه الله! فقال رسول الله ﷺ : لا تكونوا عون الشَّيطان على أخيكم» .

نحتاج الغفران ؛ لتبقى الأواصر في العلاقات موصولة ، ويكون الإحسان والبرّ ممدودًا غير مقطوع ، فنحب ونبني ونقف صفًا واحدًا في عباداتنا وأعمالنا دون أن يبتعد شخص عن الآخر ولو شبرًا واحدًا .

إنّنا نحتاج تعلّم وتعليم قيم العفو والتسامح ونشرها من خلال مفاهيمها الصحيحة ، ومكاسبها التي تنتج عنها للفرد والمجتمع .

نحن لا نعيش بمفردنا ، بل تعيش الأنا في الجماعة والجماعة لأجل الأنا ، لأجل ذلك نحتاج أن نعفو عن بعضنا ونغفر ونسامح لننهض من جديد .

ما الأمور التي نحتاج أن نغفرها؟

هناك الكثير من الأفكار والسلوكيات التي نتعايش معها لا لشيء سوى أننا اعتدنا وجودها ، أحيانًا نحن نحتاج للتذكير فقط ، الألفة التي تُحدثها استمرارية الفكرة أو السلوك يجعلنا ننسى ضرورة تغييرها ، من أجل ذلك كانت هذه التدوينة الخاصة ، فربما اعتدت وجود فكرة الغضب من طرف ما ، أو عدم العفو عن شخص بعينه أو عدم قبول سلوك أو صفة شخصية بك أو تأنيب مستمر يلازمك ، هنا أنت تعيد ترتيب ذاتك وقلبك وتلتفت لما تعرفه ولكنك قد نسيته مع الأيام .

لن تصل للغفران ما لم تجتهد ، ستحاول وستصيب وتخطئ ولكنك لن تستسلم ما دامت بك الحياة ؛ ستبقى في مجاهدة ذاتك لتغفر ويومًا بعد يوم ستجد أنّك تتقدم خطوات ربما كانت بسيطة وربما تراجعت يومًا للخلف لكنّك لن تتوقف أبدًا .

اجهد كي تغفر ؛ كي تعالج ندوب قلبك وجراحه ؛ كي تقبل ذاتك وتحب الهيأة التي أنت فيها والحياة التي تدبّ فيك والواقع الذي تعيشه .

اغفر جميع آلامك فالألم والانزعاج هما علامتا احتياجك

للغفران ، اغفر لنفسك عن تلك الهالات السوداء وآثار الندبات التي تزعجك ، ولأيّ علامة تركتها الحياة عليك .

لن تحبّ ذاتك دون أن تتقبل وتتسامح معها .

اغفر لوالديك ومعلميك الذين قسوا عليك ، أو ربما عنّفوك يومًا على خطأ لم ترتكبه ، ربما لم تدرك أسبابهم في ذلك الوقت ، ولكنك الآن بوعي أكبر كي تلتمس لهم آلاف الأعذار .

اغفر لأولئك الذين سمعت عنهم قصصًا فشربت من سُم الكراهية لهم ، اغفر لهم ما داموا لم يؤذوك ، دع عنك تفكير أخذ الثأر ولو كنت تمتلكه بشكل معنوي ، أن تكره وتتجنب شخصًا لمجرد أن سمعت عنه قصة أو بسبب موقف تعرض له أحد أحبابك فهذه كارثة ، يكفيك أن تعاني ما مرّ بك فدع الآخرين يعانوا ما مرّ بهم .

اغفر لأصدقائك ، وتذكّر أنّهم ولو آذوك فهم مراحل متعددة كان ينبغي عليك أن تتجاوزها وتتعلّم الدروس منها .

اغفر لأولئك الذين خدعوك ، وإن لم تستطع أن تغفر لهم فتعامل معهم على أنهم دروس مضت وقد تعلّمت منها .

لا داع أن تنقل قصصك معك وتوقف عن تكرار القصة التي آلمتك ، لا تكرّرها وتُسمعها الآخرين ولا حتى بينك وبين نفسك ، أعرف أشخاصًا مازالوا يكررون قصصًا أوجعتهم قد مرّ عليها عشرون وثلاثون وأربعون وربما خمسون عامًا فينكؤون الجرح في كل مرة حتى التهب وصار دمًا وقيحًا ، لا تكرّر ولكن

في نفس الوقت لا تنساها كأن شيئًا لم يكن خذ الدرس فقط ؛ لأن المؤمن لا يلدغ من جحر مرتين .

دع عنك تلك الوعود التي قلت فيها بأنك لن تنسى لهم ما فعلوه ، إنك تنسى ولكنّك تحذر ، فنسيانك من عدمه هو أمر ينعكس عليك سلبًا أو إيجابًا وذلك وفق اختيارك .

اغفر للظروف التي أنت فيها ، والتي ولدت بها لا لشيء سوى أنّها من أقدار الله ، إنّنا نؤمن بالقدر خيره ونسى الإيمان بشره ، تلك الظروف هي التي ستصنع من قصة نجاحك قصة مميزة ولولاها ستبدو قصتك عادية لا شيء يميزها .

اغفر حتى لأجدادك ، تذكر أنهم اختاروا الخيار الأفضل بالنسبة لهم في وقتهم ، اغفر لهم كل ما تراه الآن ضياعًا بسببهم ، مغادرتهم أو بقاءهم في أرض ، تخليهم أو تمسكهم بعادة ، جيناتهم التي أورثوك إياها ، إهمالهم لأمور أو اكتراثهم بها ، دع الغفران يتسلّل في كل خلاياك فما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم يكن ليصيبك .

اغفر ما دمت لا تستطيع عمل شيء سوى أن تغفر ، وتتقبّل ثم تتعلّم الدرس وتمضي مجتهدًا في الحياة ، أما سموم الأفكار والشعور فليست الحل المثالي أبدًا .

قد تكون نسيت أن هذه الأفكار هي دخيلة عليك بالأصل ، ولكنك الآن تتذكر جيدًا أن تغفر وبدأت تعود لطبيعتك الأصلية وفطرتك السليمة .

هل الغفران سهل أم صعب؟

قد تكون حدّثت نفسك مرات كثيرة وأنت تقرأ بأن عملية الغفران ليست سهلة إطلاقًا ، وأنا أتفق معك في هذه النقطة بدلالة نستدلّ عليها ، جاء في حديث أنس بن مالك رضي الله عنه في قصة الرجل الذي شهد له رسول الله ﷺ بالجنة ثلاث مرات في ثلاثة أيام ، فتابعه عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما ؛ ليقتدي به ، فبقي معه ثلاثة أيام فلم يرَ عملاً زائدًا على عمله ، ولم يقم من الليل شيئًا ، إلا أنه إذا استيقظ من الليل وتقلّب على فراشه ذكر الله عز وجل وكبّره حتى يقوم لصلاة الفجر ، ولم يسمعه يقول إلا خيرًا ، فلما مضت الثلاث ليال كاد أن يحتقر عبد الله عمل الرجل ، فسأله وقال : ما الذي بلغ بك ما قال رسول الله ﷺ ؟! فقال : ما هو إلا ما رأيتَ غير أني لا أجد في نفسي لأحد من المسلمين غِشًا ، ولا أحسد أحدًا على خير أعطاه الله إياه ، فقال عبد الله بن عمرو : هذه التي بلغت بك ، وهي التي لا نطيق .

إن عملية الغفران ليست سهلة على النفس ولكن ذلك لا يمنع استحالة حدوثها ، فهي تحتاج للكثير من التدريب والمثابرة وجهاد النفس .

تتمثل صعوبة كل شيء حين تدخل الأنا في المعادلة لتكن هي الطرف الآخر ، فللأنا مكانتها التي لا ينافسها فيها أحد ، وأن تُسلب هذه المكانة وتقلّ حظوتها ليس بالشيء الهين على النفس .

سيغدو الغفران صعبًا إن جعلت الأمور تتراكم وتأخذ وقتًا أطول ، عليك أن تتعلَم كيف تُغلق ملفات كل يوم بيومه بل كل لحظة بلحظتها ، وغدًا هو يوم جديد واللحظة الأخرى هي حياة أخرى .

كلما قضيت من الموقف أو الفكرة وقتاً أطول ، كلما كان التخلي عنه أصعب ، اغفر أولاً بأول ، يومًا بيوم .

أن تغفر يعنيِ أن تُغلق ملف القضية ، وتُخرجها من عقلك تمامًا ولا تترك لها أي حيزٍ في قلبك ، سيبدو الأمر صعبًا عليك في البداية ، ولكن مع الوقت سترى أن عقلك أكبر وقلبك أثمن من أن تشغل مساحة منه بما لا ينفعك .

بكم تثمن أرض قلبك وعقلك؟ إن كانت لأرضك إطلالتها الخاصة وموقعها الخاص ومميزاتها فإنّك لن تثمنها بأي ثمن ولن تبخس حقها ، فالقلوب والعقول المميزة لا تهب مساحات مجانية ولا تباع بثمن بخس ، بل إنها تعطي الشخص المناسب المساحة المناسبة بثمن مناسب .

ليست كل المواقف تستحق أن تأخذ من قلبك وعقلك ، ولا كل الأشخاص ، راجع نفسك في كل مرة هل الموقف

يستحق أن أهبه مساحة من قلبي أو عقلي؟ هل هذا الشخص يستحق؟ هل عدم غفراني سيجعل الأمور تتجه إلى منحى آخر أم أني أضر نفسي وحسب؟ ماذا لو وُضع الشخص الذي أذاك أمامك وعرفت أنك ستنجو مهما فعلت به ، ماذا ستفعل حينها؟

صدقني حينها ستختار الغفران ولا خيار لك غيره ؛ لأن هذا هو الخيار الوحيد الذي يليق بقلبك وعقلك .

مهما بدت رغبتك بالانتقام فإنها تتصاغر إذا عرفت قدرتك ، لذلك قالوا : «العفو عند المقدرة من شيم الكرام» فإن تعفو وأنت قادر تختلف تمامًا عن عفوك وأنت لا تملك أيَ قدرة .

سيسهل عليك الغفران حينما تبدأ بتعلم مهارات إدارة الغضب وكظم الغيظ :

﴿الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ آية ١٣٤ سورة آل عمران ، فما إن غضبت هرعت للوضوء والصلاة .

سيسهل عليك حينما تتصل نفسيًا وروحيًا باسم الله الغفور ثم تعيش بمعانيه ، وتناجيه دائمًا باسمه وتطلب المغفرة منه .

سيسهل عليك الغفران حينما تتبع التقنيات النفسية والخطوات الإيمانية والروحانية ، كأن تدعو للشخص أو أن تطفئ غضبك بالخروج من المكان أو الحركة وغيرها .

إن أول مهارة في تعلّم الغفران هي مهارة إطفاء الغضب ، وتذكَر إن الحلم بالتحلّم والعلم بالتعلّم ، فلا شيء بعد ذلك سيكون صعبًا ما إن أخلصت النوايا .

﴿وَلاَ تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلاَ السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (٣٤) وَمَا يُلَقَّاهَا إِلاَّ الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلاَّ ذُو حَظٍّ عَظِيم) (٣٥) وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ (٣٦) سورة فصلت .

لو كان التسامح سهلاً ودفع السيئة بالحسنة أسهل لما كان الأجر فيه بالجنة ، إن المسألة ليست سهلة إطلاقًا إلا أنها تستحق الصبر والمصابرة .

هل الغفران قوة أم ضعف؟

إن من يعيش وسط حدث قديم أو فكرة مسمومة لا يريد التخلص منها هو في الواقع سجّان ذاته ، وألاّ تسامح يعني أن تقضي سنين عمرك داخل سجن ، مفتاحه بيدك وتأبى التحرّر منه ، والغريب أن هناك من يحكم على نفسه بالسجن مؤبدًا في قيد الفكرة والشعور مع الأعمال الشاقة والسلوكيات المزعجة والتربّص الدائم .

إن الضعف هو الفكرة السائدة عن التسامح والغفران ، بينما في الحقيقة لا يسامح إلا الأقوياء ، والذين يمسكون زمام الأمور بأيديهم ، إنه صعب على الضعاف ، سهل على الأقوياء .

قوة الغفران تكمن حين تفهم معناه الفهم الصحيح ، إنّه لا يعني أن تتنازل عن حقوقك أو أن تتصرف بسذاجة فتُلدغ ألف مرة ، وليس هو الذل أو جرح الكبرياء ، إنّك تحتاج أن تمتلك مفهومًا جديدًا عنه ؛ لكي تنظر له على أنّه قوة .

إنّ قوة الغفران في أن تبدأ فيه مهما حصل ، ولكن ذلك لا ينطبق على جميع الظروف ، فمن القوة أحيانًا أن تبادر بالتسامح ، ومن القوة أحيانًا أن تؤجلها إن كان الطرف الآخر

يظن ذاك ضعفًا منك واعترافًا بخطأ لم ترتكبه .

عليك أن تدرك جدًا متى يصبح الغفران قوة ومتى يكون أساس الضعف ، اغفر حين ترى أن هناك مصلحة في ذلك ، واحجم حين ترى مفسدة ستكون جرّاء مغفرتك .

لا نستطيع أن ندّعي المثالية ثم نخبر الجميع بأن الصفح والمغفرة هو ديدن الأقوياء ؛ لأن الحياة لها وجه آخر غير ذلك ، فحتى لو قرأت في السيرة النبوية في فتح مكة بالتحديد حين قال ﷺ : «اذهبوا فأنتم الطلقاء» كان في الجانب الآخر أشخاصًا لم يعفُ عنهم لكثرة أذاهم .

لابد أن تملك ميزانًا تزن به أمورك ، إن كان الأمر يستحق كلّ هذا العناء أم أنّه أمر من الممكن التجاوز عنه ، وحتى لو لم تستطع التجاوز عنه ، اسأل نفسك كيف يمكنني التقليل من حدته ووطأته على نفسي؟ كيف أخرجه من حيز تفكيري لأوكل أمره لرب العباد؟ كيف أوقف تكاثر الفطريات المعدية التي تنتقل منه وأوقف سمومه أن تتفشى؟ خذ الأمر على محمل الجدّ ، وضع خطة لتتخلص من تلك السموم شيئًا فشيئًا .

﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُم مُّبْصِرُونَ﴾ آية ٢٠١ سورة الأعراف

اجعلها أمامك ، وتذكّرها حين يطوف بك الغضب ؛ لتبصر حقيقة الأمر وعاقبته .

كيف نغفر وكيف يُغفر لنا؟

مهما تحدّثنا إلا أننا دائمًا نحتاج للتقنيات العملية ، والتي تساعدنا في تحويل النظريات إلى تطبيقات وواقع معمول به .

كيف تتخطى الألم وتمارس الغفران لن يكون بضغطة زر ، بل هي تدريبات عملية تساعدك كثيرًا في الانتقال من عالم ضيق الحدود إلى عالم أكثر رحابة .

إن الدخول في عالم الغفران يحتاج لنية صادقة حرّكتها الرغبة القوية ، كما أنه يحتاج لقرار حازم بالعمل والبدء .

مجرد أن تعقد نيتك ستبدأ بالتفكير وفق منظورات أخرى بعيدة كل البعد عن مسارات التفكير القديمة والتي اعتدتها .

ابدأ برفض الفكر القديم وشعورك بأنّك أنت ضحية خطأ أحدهم ، وابدأ بالشعور بأنّك السيد على حياتك والمتحكّم بها والمسؤول عنها .

قلّل من الحديث السلبي عن الموضوع ، لا تكرّره للآخرين ولا تعيد شريط الذكريات في عقلك مرة تلو الأخرى ، فذلك يساعد كثيرًا على إبعاد الأمر من حيز التفكير والانشغال به .

ابحث عن الدرس الذي تعلّمته من الأشخاص الذين تريد أن تغفر لهم ، أو الموقف الذي أساء لك ، دوّنه في ورقة واعتبره

كنزك الثمين الذي وهبتك إياه الحياة .

انظر كيف ستفعل لو تكرّر الموقف مرة أخرى وهل استوعبت الدرس جيداً ، وما الذي أضافه لك؟ وخذ بعين الاعتبار أن الحياة من طبعها أن تعيد عليك الدروس ما لم تتعلّم منها ، فلا تستغرب إن تكرّرت المواقف فمن المؤكد أن هناك شيئًا لم تفهمه بعد .

إن كنت مقابل شخص يستجدي مسامحتك له ولا تستطع ، فحاول البحث عن محاسنه وركّز فيها ، أو ابدأ في الدعاء له فذلك يفتح للألفة دربًا في قلبك ، ستدعو له في البداية وأنت لا تستسيغ ما تفعله ثم ، شيئًا فشيئًا سيلين قلبك تجاهه حتى تصل للعفو .

إن لم تستطع أن تذكر الشخص بالخير فلا تذكره أبدًا ، وتذكر :

﴿لاَّ يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلاَّ مَن ظُلِمَ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا عَلِيمًا (١٤٨) إِن تُبْدُوا خَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ أَوْ تَعْفُوا عَن سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا﴾ ١٤٩ سورة النساء

ارسل لهذا الشخص طاقة محبة وعفو ، يكفي أن تغمض عينيك وأن تقول في قرارة قلبك أنك سامحته ، وإن لم تود أن تتعامل معه فتمنى له أن يرحل من حياتك بكل لطف وسلام ، كرّر ذلك مرارًا إلى أن يتعمق المفهوم وتستشعره أكثر فأكثر .

إن الحديث السلبي عن الآخرين يوغر الصدور ولو كان من

غير علمهم ، فالإنسان يستشعر كل المشاعر التي يكنها له الشخص الآخر دون حاجة للحديث ، إن الحديث السلبي الذي يحدث في تجمعات السيدات عن سلوكيات أزواجهم وأطفالهم يؤثر كثيرًا عن العلاقة بينهم ، لأن تلك المشاعر ما هي إلا طاقة تنتقل وتُستقبل ، ففي إحدى البرامج التي كنت أقدّمها عقدتُ اتفاقًا مع متدرباتي بألاّ يتحدثن بالسوء عن شخص بينهم وبينه خلافات وذلك لمدة أسبوع كامل ، والمفاجأة أن العلاقات تحسّنت بدرجة كبيرة جدًا ، وقد اختبرت ذلك سابقًا بنفسي فحين كنت أتذمر من طباع مشرفتي في العمل وأنتقد سلوكياتها كثيرًا ، كانت تختلف معي وتحدث الكثير من المشكلات في العمل ، إن الإسلام لم يحرم الغيبة إلا لأسباب عظيمة .

قدّم اعتذارًا بحجم الخطأ الذي عملته ، كن منصفًا في ذلك واعتذر بلباقة وحاول مرتين وثلاثة ولا تيأس ، وإن رفضك الشخص الآخر خذ نفسًا عميقًا واترك له مساحة وقت يفكر بها ، ولا تزعجه أثناءها ، افهم سبب غضبه منك وحاول ألاّ تعيده مرة أخرى ، أره أنك تغيرت ولم تعد فلان السابق .

ستستطيع منح الغفران ما دمت تريد أن تصبح كحمامة سلام تعيش في سلام ، ولكن للحياة وجهًا آخر ، إنّنا كبشر نُخطئ أيضًا ولا نعرف كيف نسوّق الأعذار ولا كيف نجعل الآخر يقبلها .

كل ما سبق تستطيع أن توظفه أيضًا في نفس القضية إضافة إلى حرصك لتقديم التعويض عمّا حدث ، وعدم العودة إلى الخطأ مرة أخرى ، وأن تكرّر اعتذارك لو استدعى الأمر ، أو أن يرى منك الشخص ندمًا حقيقيًا وسلوكيات مختلفة .

إننا جميعًا نحتاج لأن نتعلم فن الاعتذار ، فعبارة الندم ثم الأسف وطلب الصفح وحدها لا تكفي ، هناك عناصر أخرى يجب أن تدعم فيها اعتذارك ليصبح ساري المفعول .

يرفض الآخرون أحيانًا قبول اعتذاراتنا ؛ لخوفهم من أننا لم ندرك خطأنا فنكرّره ، أو أنّنا لم نشعر بمشاعرهم لذلك فإن علينا أن نتحقق ممّا شعروا به ونقدّر هذا الشعور ، ومن بعد ذلك نقدم تعويضًا يليق بهم ويكفّر ما ارتكبنا ، وأن نعترف بأنّنا ارتكبنا ما لم يتوقع منّا على الإطلاق .

ربما يتبادر إلى ذهنك سؤال ، ماذا لو كان الشخص الذي نريد أن نتسامح معه غير موجود؟ إما ذهب ولا نعرف مكانه أو توفي وغير ذلك من الأسباب ، هل نقف في أماكننا عاجزين أم علينا فعل شيء؟

دائمًا هناك حل تستطيع تقديمه ، وإن لم يكن ذلك الحل الذي ترغب به ، تستطيع أن تدعو له وأن تكنّ له كل نوايا الخير ، وتفعلها عنه ؛ رغبة بأن يطيّب خاطره ، وإن كان لا يعلم إلا أنّ الله يعلم صدق نيتك وصفاء قلبك .

هل هناك ما يستحق ألاّ نغفر له؟

تتطلب هذه المقالة أن تأخذ أنفاسًا عميقة ثم تعرف أن المغفرة أولاً وأخيرًا هي قرار شخصي ، يتكوّن وفق عوامل شخصية ونفسية واجتماعية متعددة ، فما تراه أنت أمرًا من الممكن تجاوزه يراه غيرك مّما لا يستهان به .

هناك ما لا يستحق أن تغفر له من وجهة نظرك ، ولكن ليس هناك ما يستحق أن تكرّس حياتك لأن تعيش في ضوضائه ودوامته فيستهلك طاقتك الفكرية والعاطفية والجسدية أيضا .

اسأل نفسك : «ما الأمر الذي إن حصل سيجعلني اغفر؟»

كثير مّن ظنوا أنّهم لن يغفروا غفروا حين مرض الذي آذاهم ورأوه في حالة ضعف أو حين توفي ، وأنت متى ستغفر؟ ما الذي سيرضيك حدوثه؟ وهل الأمر يستحق؟

إذا ظُلمت وأحببت أن تنتصر لنفسك فلا شيء يمنعك هذا الحق :

﴿وَلَمَنِ انتَصَرَ بَعْدَ ظُلْمِهِ فَأُولَئِكَ مَا عَلَيْهِم مِّن سَبِيلٍ﴾ آية ٤١ سورة الشورى ولكن سيظل العفو مرتبة عالية لا تطيقها جميع النفوس البشرية .

يقول غاندي : «لو سرنا جميعًا بمبدأ العين بالعين لغدا العالم أعمى» وقبل ذلك نحن نعرف المنهجية الجلية في قول الله تعالى :

﴿وَكَتَبْنَا عَلَيْهِمْ فِيهَا أَنَّ النَّفْسَ بِالنَّفْسِ وَالْعَيْنَ بِالْعَيْنِ وَالأَنفَ بِالأَنفِ وَالأُذُنَ بِالأُذُنِ وَالسِّنَّ بِالسِّنِّ وَالْجُرُوحَ قِصَاصٌ فَمَن تَصَدَّقَ بِهِ فَهُوَ كَفَّارَةٌ لَّهُ﴾ آية ٤٥ سورة المائدة فلو اقتص الجميع لغدا العالم صعبًا لذلك تم الحث على العفو : ﴿فَمَن تَصَدَّقَ بِهِ فَهُوَ كَفَّارَةٌ لَّهُ﴾ آية ٤٥ سورة المائدة .

إنّ النفس البشرية قد جبلت على الرغبة بأن تثأر لأناها ، ولكن العفو يُخاطب به أولئك الذين سمت الأنا بداخلهم وترفعت عن ذلك ، ولكي يحصل التوازن على الأرض كان ذلك القانون .

اقرأ عبارات كثيرة مثل : «عن الذين أوجعوني سيسألني الله ولن أغفر» «ستحن يوماً لكني سأقسو» ولا أدري من الذين يروّجون لهذه العبارات ، روّج للتسامح وإن لم تكن تستطعه فلست مضطرًا أن تكون متسامحًا تمامًا ولكن المطلوب منك أن تكون في جهاد وكفاح مع ذاتك ومحاولات كثيرة .

لست مضطرًا أن تستمر مع أيّ شخص ، ولكن يجب أن تسامح ، مثل التسامح حتى تصدقه ، آمن بأنّ الحياة مجرد رحلة قصيرة لا تعيشها بعنف وسوداوية .

وماذا أيضاً؟

تقنيات مساعدة لتعلم الغفران

إن التقنيات التطبيقية مهمة جدًا للتعمق في رحلة الغفران والوصول لنقطة الهدف فيها ، تبدأ أولى التقنيات بالرغبة في إحداث الغفران بشكل حقيقي دون التذبذب في صدق النية .

إن الغضب شعور إنساني مشترك بيننا جميعًا ، ولكن النتائج عنه مختلفة من شخص لآخر وكعادة الانفعالات الإنسانية يتشابه وجودها وتختلف ردات الفعل بناء على حالة الشخص وطريقة تفكيره ، فهناك من يغضب ويغفر وهناك من يغضب ويشتدّ غضبه ولا يغفر ولو بعد أعوام .

يقول الله تعالى : ﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ(٣٧) وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ (٣٨) وَالَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمُ الْبَغْيُ هُمْ يَنتَصِرُونَ (٣٩) وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ (٤٠) وَلَمَنِ انتَصَرَ بَعْدَ ظُلْمِهِ فَأُولَٰئِكَ مَا عَلَيْهِم مِّن سَبِيلٍ (٤١) إِنَّمَا السَّبِيلُ عَلَى الَّذِينَ يَظْلِمُونَ النَّاسَ وَيَبْغُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ أُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ (٤٢) وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ (٤٣)﴾ سورة الشورى .

انظر كيف يناقش القرآن أحد أهم الانفعالات النفسية «الغضب» والذي قد نتعرض له يوميًا بشكل كبير، لا يناقشه وحسب بل ويتدرج في أوجهه المتعددة، فهناك فرق بين أن تغضب وبين أن يصيبك ظلم، وبين أن تتعرض لسيئة وكلها مدعاة لعدم الغفران، لكن القرآن يراعي إنسانيتك فيضع لك الخيار بين أن تردّ السيئة أو أن تعفو وتصلح، ثم يخبرك بأنّك إن انتصرت لنفسك وما ظلمت فيه فليس عليك أيّ شيء، ولكن الأمر يحتاج لصبر ومغفرة، وهذه من الأمور التي تحتاج لعزيمة ولا شك أنّك تستطيعها.

إحدى صديقاتي تحكي لي أنها توقفت عن الغضب لأيّ شيء تافه حين قرأت عبارة معناها: «إذا أردت أن تعرف حجم عقلك فانظر للأمور التي تغضبك» وبالفعل إنّ كلّ ما يأخذ حيزًا من تفكيرك وشعورك وانفعالاتك الجسدية والنفسية والفكرية ككل هو دلالة كبيرة على شخصيتك وما الذي تمثله.

في الحكمة الصينية: «مواصلة الغضب مثل الإمساك بجمرة من نار بنية إلقائها على شخص آخر إلا أنك تحترق أولاً».

إن الغفران ثقيل على النفس وليس سهلاً البتة لذلك إليك بعض التطبيقات التي ستعينك بإذن الله في الوصول إلى الغفران وإن كان ثقيلاً:

* كثيرًا من الأمور علاجها الروحانيات، فادعُ الله أن يسلل

سخيمة قلبك وادعُ لذلك الذي لم تستطع أن تغفر له وتسامحه ، ادعُ له بالخير والصلاح ، وإن كان ذلك صعبًا عليك في البداية ، ولكنّك مع الوقت ستجد نفسك تتقبله شيئًا فشيئًا فضلاً عن صلاح الحال فالدعاء لا يأتي إلا بخير .

* أشفقْ على حال المخطئ في حقك ، فربما كان لا يمتلك وعيًا عاليًا أو فكرًا سليمًا ، أو ربما أخذه الخطأ والإثم .
* لا تتحدث عنه إلا بخير حتى بينك وبين نفسك وأرسلْ له طاقة سلام وعفو وتمنَ له الخير ، وجاهدْ نفسك في ذلك لأن للنفس حظ تمنع فيه صاحبها من أن يكون كذلك ، فهي تفكر في الأنا والكرامة والعزة .
* اكتب رسالة وبيّن فيها ما يزعجك من الشخص ثم مزّق الورقة .
* اقرأ في قصص العفو والغفران وحفز نفسك عليه ، واقرأ في أجره ، واعقد في قلبك نية أن تقلّل فيها من الخلافات ما استطعت وألاّ تبيت إلا سليم القلب .
* ركّز في أهداف أسمى ، وقضايا حياتية وإنسانية وانشغل بالسعي نحوها ، فذلك مدعاة لأن ترى صغر حجم الكثير من الموضوعات الدنيوية .
* ابحث عن سعادتك وراحة بالك وصفاء ذهنك ، وما يثريك وينفعك ويزيد من إنتاجيتك وطاقتك .
* قم بسدّ منافذ الغضب والنزاعات ، تجنب أماكنها ، لا

تسمح لشخص بأن يؤجّج نار الفتنة ، ابتعد عندما تشعر بأن ذلك أفضل .

* إن استطعت أن تفهم الأسباب وراء تصرفات الأشخاص الأخرين على هذا النحو ، أو تفهم خلفيتهم التي نشأوا فيها والبرمجة الوراثية ، فإنّك قد تجد مبررات لتصرفاتهم مّا قد يؤدي بك إلى شعور الرحمة والعطف أو التعاطف ، وفي الوقت المناسب ستجد أن ذلك سيؤدي بك لمشاعر العفو ومن ثم إلى حبّ ذاتك والآخرين .
* تعلّم مهارة إحسان الظنّ وإيجاد الأعذار وجرّبها ، أو قم بعلاج الأمور بطريقة أخرى غير التي اعتدتها .
* مارس التأمل ، تنفّس بعمق ، وقم بأنشطة بدنية تحبها تحرّر فيها كل طاقة سلبية محتقنة بداخلك .
* استحضر معاناتك جرّاء عدم المغفرة ، فكم عانيت من غضبك وحزنك وألمك أكثر مما عانيته من الأشياء التي سببّت ذلك ، وبالتأكيد إنك لا تريد أن تحيا المعاناة أكثر .
* تعلّم من الأطفال كيف يحبون ، وكيف يسامحون ، وكيف يتعايشون مع بعضهم البعض .

تذكر أن الأمر يحتاج لصبر ومجاهدة وعزيمة ، ولن تؤتي الحلول ثمارها بمجرد أن تضع البذرة ، إنّ عليك السقاية والرعاية والمواصلة على ذلك ؛ كي تحصل على ثمرة حلوة من شجرة وارفة الظلال ثابتة في الأرض .

وماذا بعد؟

شكراً لثقتك بي واختيارك هذا الكتاب ، وممتنة جدًا للساعات التي قضيتها برفقتي ولسعيك لأن تصل لمراحل عالية من السمو والمغفرة والسلام .

إننا متصلون ببعضنا البعض ، ومحاولتك لأن تكون أفضل تجعلني ممتنة للغاية لأنك تساعد في جعل العالم الذي نعيشه مكانًا أفضل لك وللجميع .

انظر لحياتك من اليوم وكأنّها لوحة بيضاء كبيرة ومجهّزة ليرسم بها أبرع رسّام ، ثم ارسم صورًا رائعة عن حياتك ، لوّنها بألوان المحبة والعفو والصفح والسلام وساعد الآخرين ليبدعوا أيضًا في لوحاتهم .

احذر أن تضيّع حياتك في الأحقاد والغيظ والغضب والألم والمعاناة ، فهي حياة واحدة ستحياها ، عشها بالحبّ وإن لم تستطع أن تعفو فتغافل قدر الإمكان ، ولا تجعل الأمور تأخذ حيزًا من حياتك أكثر مّما ينبغي .

وسّعْ دائرة الحبّ والجمال في قلبك وعقلك وروحك وضيّق ما استطعت من دائرة السلبيات حتى تتلاشى .

الحياة جميلة حين تقرّر أن تعيش جمالها ، لا تحبس

نفسك بإرادتك في عنق الزجاجة واخرج من الضيق إلى السعة ومن الصراع إلى السلام .

في أثناء قراءتك هذا الكتاب قد تميل لتفويت التدريبات ، حيث تريد مواصلة القراءة وتكتشف الحلول المهمة ، ولكن الغفران لا يحدث بهذه الطريقة ، فالتغييرات والحياة عمومًا ليست في الكلمات فقط إنما في الفعل والممارسة .

حين تصل لوجهتك لا تنسى أن تخبرني ، لأني سأكون سعيدة بذلك .

دمت بسلامٍ وحُبّ

خلود

رحلة الغفران

للغفران مِنح لا تكون إلا لمن ديدنه العفو والصفح والتسامح، فالغفران يمنحنا القدرة على أن ننظر في أعين بعضنا بلا توجّس، ولن ننظر لبعضنا نظرة محبة ورحمة ما لم تصفح عني وأصفح عنك .

يمنحنا الغفران روحًا نقية وذهنًا متقدًا لا ينشغل بالترّهات ، ولا تأخذه السفاسف، يبحر في عالم الرقي والنقاء ، أهدافه سامية وطموحاته عالية أبعد من أن تشغله سلوكيات أحدهم أو رغبته بالانتقام من الآخر.

@kholoudbadahman



